Giugno 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

In pescheria

Ricche zuppe di pesce per portare il mare a tavola

Passione Sicilia

Un itinerario per conoscere i suoi tesori

Tarte tatin di pomodori con olive e capperi a pag. 44

La magia della lievitazione

Tutti i segreti per ricette buone come il pane

www.lacucinaitaliana.it

9 771121 150004 30006

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

COOKING CHEF
prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Tritare la polpa di manzo e la salsiccia nel tritacarne* con la trafila a disco medio a velocità 2.

ALCUNI ACCESSORI ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLI IN DOTAZIONE

Frullatore Thermoresist

Tagliapasta tagliatella

Torchio

Centrifuga

POLPETTE "CLASSICHE" IN SALSA PIZZAIOLA

PERSONE: 4

Per le polpette:
- ✓ 200 g di polpa di manzo
- ✓ 50 g di salsiccia
- ✓ 50 g di pane
- ✓ 50 ml di latte
- ✓ 50 g di pangrattato
- ✓ 20 g di parmigiano
- ✓ 1 uovo intero
- ✓ Sale, pepe nero
- ✓ Origano

Per la salsa:
- ✓ 700 g di pomodori freschi a pezzi
- ✓ 1 piccola cipolla
- ✓ 1/2 carota
- ✓ 1/2 costa di sedano
- ✓ 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ Qualche foglia di basilico
- ✓ 1 pizzico di origano
- ✓ 12 capperi
- ✓ 12 olive denocciolate
- ✓ Sale, peperoncino

2. Frullare nel food processor il pane ammollato nel latte e strizzato, l'uovo, il parmigiano, un pizzico di origano, sale, pepe, metà pangrattato. Infine unire la carne e tritare per 30' a velocità 1. Formare 20 piccole polpette e rotolarle nel restante pangrattato. Farle riposare al fresco per un'ora.

3. Tritare nel tritatutto* cipolla, carota e sedano con 2 cucchiai di olio e rosolarli nel recipiente inox con 4 cucchiai di olio extravergine per 3 minuti a 90°C sul 1. Unire i pomodori a pezzi, il basilico, poco sale e peperoncino a piacere. Cuocere nel recipiente in acciaio per 30 minuti a 100°C sul 1. Frullare la salsa ancora calda nel frullatore Thermoresist e completare con origano, capperi e olive.

4. Montare il gancio con spatola a spirale e versare nel recipiente la salsa. Unire le polpette e cuocerle per circa 10 minuti a 90°C sul 1. Montare il paraschizzi per evitare schizzi e mantenere la giusta umidità durante la cottura.

*Accessorio opzionale

Il posto del gusto

Quello che per noi è la vita, per il resto del mondo è semplicemente cibo.

Faccio questa riflessione dopo aver visto un ennesimo programma tv sui cuochi, leggendo un articolo illuminante di Fulvio Abbate su La Lettura, che si dice esausto da tutta questa alta cucina sui media, e sogna di ritornare alla cucina cattiva di sua madre, evidentemente cuoca non proprio sopraffina, ma comunque indimenticata.

La maggior parte delle persone che mangia e cucina non frequenta i ristoranti stellati, non sa che cos'è una concassée, non conosce i critici gastronomici e non vuole che il cibo diventi parte preponderante della sua esistenza. Eppure ama la cucina, ama mangiare.

Per molti il cibo è semplicemente nutrimento, piacere, per alcuni solo una necessità.

Con il numero di giugno noi torniamo allora alla semplicità, e ci dedichiamo al pane – cibo vitale per eccellenza – e al pesce, che dal mare diventa protagonista di ricchi piatti unici.

Così, senza sovrastrutture. Parlando il linguaggio diretto e immediato del sapore.

Quel linguaggio che accomuna e coinvolge i sensi, che colpisce direttamente e riesce a trasmettere il gusto trascinante della convivialità.

Da riscoprire e coltivare, da condividere e da esplorare: perché il cibo torni ad avere il suo giusto posto nel mondo. Il più importante, ma il più leggero.

Anna

ANNA PRANDONI
Seguimi su: lacucinaitaliana ufficiale.tumblr.com
e @Panna975

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano
@Cucina_Italiana
facebook.com/LaCucinaItaliana

foto Riccardo Lettieri

Total.
Lo yogurt a regola d'arte.

È **l'autentico yogurt greco**, naturale al 100%. Preparato alla perfezione da FAGE secondo la ricetta classica: solo buon latte di mucca e fermenti lattici vivi, niente zuccheri aggiunti*, conservanti o addensanti. E sempre **4 litri di latte per ogni chilo di Total**, più un particolare processo di colatura che elimina il siero acquoso. Il risultato è uno yogurt denso e cremoso, ricco di proteine naturali e persino senza grassi (Total 0%). Un capolavoro di purezza, dal gusto intenso e vellutato. Godetevelo!

*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte.

www.fageitalia.it

sommario giugno 2013

PER TUTTI GLI ABBONATI ALLA VERSIONE CARTACEA, LA VERSIONE DIGITALE È INCLUSA! COMODAMENTE SFOGLIABILE, IN ANTEPRIMA, SU PC E TABLET

20 Come fare un invito

84 Buoni più del pane

77 Mare, piatto unico

59 Il rabarbaro dalle note acidule

116 Itinerario in Sicilia

40 Cucina pratica: tavola fredda

6 menu per giugno

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

STASERA IN FAMIGLIA

Pasta, cotolette e dolce: si va sul sicuro, ma qui in più si gustano nuovi tocchi di stagione, sorprendenti nella torta (noi ci siamo entusiasmati!).

TAVOLA MARINARA

Per stuzzicare niente di meglio di un fritto croccante, poi arriva il piatto forte, una zuppa di pesce nobile, da rinfrescare con un dolce-gelato d'antan.

PIÙ FACILE DI COSÌ!

Per un invito dell'ultima ora spaghetti super appetitosi e secondo rapido alla griglia. E il dolce? Semplicissimo, basta aspettare che si raffreddi.

BRINDISI PER IL SOLSTIZIO D'ESTATE

Il menu speciale

All'aperto in compagnia tra chiacchiere e assaggi golosi e speciali con un immancabile bicchiere di bianco freschissimo.

VEGETARIANO

Amidi con l'orzo, proteine con le uova, fibre e vitamine con le verdure... Ma per un pasto perfetto ci vuole anche il piacere di un dolce tutto frutta.

AROMI ESOTICI DA GOURMET

Se il coniglio, profumato e fresco, è quasi un piatto unico, per cominciare basta un antipasto delicato. E per finire un elegante e insolito sorbetto.

L'indice dello chef

43 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- ○ FACILE
- ○○ MEDIO
- ○○○ PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete scoprire con noi altri piatti di mare?

Partecipate ai corsi presso la Scuola de La Cucina Italiana, previsti nel mese di giugno. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

le idee giugno 2013

Stufi dei soliti aromi da arrosto e bollito? Per dolci, gelati e macedonie ci sono irresistibili pianticelle di menta al profumo di mela, di timo arancio con fragranza agrumata, di basilico cannella con note speziate e di salvia ananas al sentore tropical mediterraneo. La scelta si fa al garden e si gusta a tavola.

Se avete paura delle api, non piantate melissa: le attira. Se soffrite di singhiozzo, seminate dragoncello messicano e, quando serve, masticatene una foglia: la situazione migliora. E l'origano dictamo combatte mali di stagione, debolezza e vertigini.

Gli attrezzi del vostro angolo aromatico devono essere sempre puliti. Lavateli dopo ogni uso e ogni tanto passateli con uno straccio imbevuto di petrolio o con un prodotto lubrificante specifico. Scrostate la ruggine con una spazzola di ferro. E ricordate che le impugnature troppo lisce scivolano e quelle molto ruvide creano attriti: in entrambi i casi i risultati sono calli e vesciche.

foto Riccardo Lettieri, styling Cristina Mercaldo

LO DICE IL CALENDARIO DELLE STAGIONI

Il loro momento è adesso

Le amiche del sole

Mangiatene tante (un etto fornisce circa 40 calorie): le albicocche sono ricche di betacarotene e di vitamina A, favoriscono l'abbronzatura e proteggono la pelle. Qualche volta anche loro hanno delle macchioline marroni come le nostre lentiggini: se sono piccole e uniformi, ben distribuite e non in rilievo, i frutti appartengono all'ottima varietà tigrata. Non compratele invece se hanno macchie di muffa o in rilievo.
Le albicocche striate di verde sono ancora acerbe: per aiutarle a maturare ancora un po', a casa tenetele chiuse in un sacchetto di carta.

Il re del pinzimonio

La pianticella di raphanus sativus immagazzina nella sua unica radice lunga e stretta le sostanze che le servono per crescere, fiorire e fare frutti: sorta di fagiolini scuri e coriacei. La radice, accumulando, ingrossa alla base delle prime foglie ed è così che si forma il ravanello. Ma il raphanus non ha fatto i conti con noi, che da millenni abbiamo scoperto come quella radice gonfia e rossa sia anche croccante, rinfrescante e ricca di vitamina C: ottima da mangiare in insalata. E quel piacevole piccantino? Fra le sostanze dei ravanelli c'è lo stesso composto di zolfo che dà sapore pungente anche alla senape e al rafano: se li fate bollire, i ravanelli diventano dolci.

In mare con le ali

La gallinella si chiama così (o cappone) perché razzola sui fondali, anche molto profondi, alla caccia di piccoli crostacei. A vederla ha poco di poetico: grosso capo corazzato da placche ossee e pinne dorsali con spine acuminate. Maneggiatela con cura e per pulirla dotatevi di forbici potenti. Prima di tagliarle, però, ammirate le sue pinne. Si aprono come ali, svelando bellissimi colori: in acqua si muovono creando rumori simili a grugniti. La gallinella ha carne bianca e delicata, ottima al forno o per sughi e zuppe. Ma quando la comprate calcolate bene le porzioni: la sola testa corrisponde a quasi il 40% di tutto il pesce.

illustrazioni Lairta

Far dolci è... creatività!

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Guarnizioni per dolci PANEANGELI.

Creatività è aggiungere il tuo tocco speciale anche ai dolci più semplici.
*Per questo **PANEANGELI** è al tuo fianco da oltre ottant'anni.*

PANEANGELI Cioccolato

PANEANGELI Fragola

PRIMA O POI VI CAPITERÀ DI FARE...

Le tagliatelle a coltello

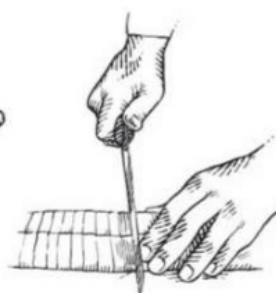
1

LA FARINA A FONTANA
Nel cratere versate le uova, 1 ogni 100 g di farina (è la dose per 2 persone). Mescolate tuorlo e albume con una forchetta. Aggiungete un poco di sale e un cucchiaio di olio.

2

LE MANI IN PASTA
Utilizzando la farina poco alla volta, cominciate l'impasto. Lavoratelo a lungo (per raccogliere le briciole aiutatevi con un raschietto), ripiegandolo più volte. Quando è sodo e liscio, formate una palla.

3

LA SFOGLIA FINA
Coprite la palla e fatela riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Poi con un matterello stendete l'impasto fino a un foglio alto circa un millimetro, considerato lo spessore ottimale.

4

PRONTE DA CUOCERE
Ripiegate più volte i lembi esterni del foglio verso il centro (come nella figura). Prendete un coltello e tagliate listerelle larghe circa un dito (per i più precisi: 8 millimetri). Cuocete per circa 3 minuti.

L'ERA DEGLI EXTRAVERGINI BIO

A Noto, la città con i più bei balconi barocchi del mondo, Elibiologica produce Era, un extravergine bio a basso grado di acidità, in lattine da 0,25 l (a 9,50 euro). L'intenzione è che non restino aperte a lungo facendo perdere all'olio il suo bouquet. Il risultato risolve però con eleganza anche le esigenze dei single e di chi si porta il pranzo in ufficio. www.eliobiologica.it

Cercar erbe in un bicchiere

Altro che popolarissimo fruttato, fascinoso speziato, femminile floreale... È l'erbaceo, il più snobbato tra i gruppi aromatici del vino, quello davvero alla moda tra i degustatori a caccia di profumi fuori del comune. I sentori verdi o vegetali, frutto della fermentazione ma anche espressione tipica di alcune uve, sono un tassello fondamentale per comprendere la complessità del vino, come in queste 4 esemplari etichette. Per riuscire a individuarli, dovremo prima "stoccarli" nel nostro cervello: mettere il naso nel vasetto di origano sarà il miglior allenamento... [*yoel abarbanel*]

Valle d'Aosta Doc Fumin 2011 (13% vol. - € 12) Difficile trovare rossi corposi sui monti, si dice... Ma questo Fumin, nato ai piedi del Monte Bianco, e lavorato da Elio Ottin con uve appena appassite, ha aromi decisamente fumé, tagliati da una marcata nota di *finocchietto selvatico*. In bocca è caldo e rotondo, ma non perde freschezza. www.ottinvini.it

Fiano di Avellino Docg "Vino della Stella" 2009 (13,8% vol. - € 27) Al naso l'uva spina incontra *basilico, rosmarino, erba falciata*. In bocca è di tagliente acidità, sostenuta da una massa alcolica fuori del comune. Da un "laboratorio di idee" sugli autoctoni campani, è da tenere in cantina, come un grande rosso. www.joaquinwines.com

Toscana Igt "Guadipiani" 2009 (14% vol. - € 12) In etichetta, un fossile: ricchezza del terroir. Uvaggio di sangiovese e cabernet sauvignon: vena balsamica ed erbacea, che esplode in profumi di *aghi di pino, menta*, pepe e mora. Vellutato, ancora rustico nella sua giovinezza, di grande impatto. www.fontemorsi.it

Venezia Giulia Igt Vitovska 2010 (12% vol. € 20) Da un'uva di origine slava con tutte le doti per lunghe macerazioni, la Vitovska di Zidarich ha un naso di complessità esemplare: frutta secca con una vena piccante e fumé, dalla *maggiorana* alla marijuana, per i più poetici... In bocca si fa fresca e beverina, con finale amarognolo. www.zidarich.it

RIUTILIZZI UTILI

Bottiglia salva vacanze

Si avvicinano le vacanze, sia per noi sia per le nostre pianticelle di prezzemolo, rosmarino o basilico. Con risultati diversi, però: al ritorno noi siamo tonici e abbronzati, le nostre pianticelle sono mezze morte e rinsecchite. Per evitare di trovare il solito deserto, quest'anno provate a coltivarle (o a sistemarle prima di partire) in bottiglie di plastica trattate nel modo illustrato qui sotto.

1 2

1. Con un paio di forbici tagliate una bottiglia di plastica poco sopra la metà. Poi con un attrezzo a punta praticate dei fori nel tappo.

2. Mettete dell'acqua sul fondo della bottiglia. Capovolgete la parte superiore e inseritela dentro alla base, in modo che il tappo sia immerso.

3 4

3. Sistemate del terriccio, seminate o piantate. Il collo della bottiglia dovrà restare sempre immerso. Se andate via, potete avvolgere il tappo in un pezzetto di straccio che continua a inzupparsi anche se il livello dell'acqua si abbassa.

4. Ed ecco il risultato. Se pensate che sia una buona idea ma non siete appassionati di fai da te, trovate tutto pronto (e in versione raffinata) su www.pottingshedcreations.com semi bio di aromatiche compresi.

Tinte atossiche

Sono rivestite di smalto "verde", che non contiene elementi tossici, è riciclabile e non influisce sui sapori del cibo, le pentole Aromapots di Riess, colorate fuori e bianche dentro. Non hanno parti in plastica e possono affrontare temperature molto alte anche in forno. Sono adatte a chi è allergico al nichel e la loro forma risveglia le emozioni delle cucine delle nonne.
www.truehomeware.com

PULIRE SENZA SPORCARE

Puliamo casa e sporchiamo il mondo con detersivi e materiali inquinanti. Perché non capiti più, l'azienda Martini ha creato Utility, una linea di articoli per la pulizia domestica in fibre riciclate e riciclabili, come anche il packaging. Tutto è made in Italy, colorato e di design divertente.
www.martinispa.com

RISO E FIORDALISO

Riso Carnaroli e fiori: rose, viole, fiordalisi, girasoli. Naturalia, azienda vercellese di produzione di riso dal 1931, ha creato "I fioriti", sei romantici mix per risotti con petali e boccioli liofilizzati (non essiccati, per preservarne colori e profumi). Non ci sono conservanti, coloranti o aromi artificiali. Nelle gastronomie di livello e nei negozi di prodotti alimentari selezionati.
www.risonaturalia.it

Dolcissime violette

Ognuna di queste belle scatole (di Agrimontana, a 22,50 euro) contiene 4 preziose violette candite. Secondo un'antica ricetta, ogni petalo è stato umettato con uno sciroppo tiepido, poi le corolle sono state impolverate di zucchero e lasciate asciugare per un giorno.
www.agrimontana.it

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Christina Haeusler

A SPASSO COL TORTELLINO

Passeggiare per Bologna gustando tortellini in brodo. Si può da quando in via Cesare Battisti 17 ha aperto Tortellino, dove servono la gustosa specialità (a 7 euro) in un bicchiere di polistirolo. Un take away di tutto rispetto: i tortellini sono bolliti al momento e la sfoglia è fatta a mano da due sfogline di lunga esperienza, entrambe Mattarello d'oro.
www.tortellinobologna.com

UN POSTO SORPRENDENTE

Ospitalità creativa

Tre donne, un luogo nascosto dietro un portone (a Torino, in via Principi d'Acaja 37) e un sogno: è in questo trittico che nasce Le Papille, locale multiforme aperto dalla colazione al dopo cena. Tante salette piacevoli e ben arredate, pronte ad accoglervi come foste a casa. Una cucina curata, eclettica, creativa, per sentirvi coccolati e al centro di una perfetta sceneggiatura. Poi qui si può anche fare shopping, di cucina e non solo. Un'esperienza da non perdere, che vi farà venir voglia di tornare presto.
www.lepapille.it

Napoli a Roma

Cucina napoletana a Roma: bella sfida! La lancia Splendor Parthenopes in uno spazio su tre piani con interni da caffè parigino di inizio Novecento. Ristorante, pizzeria, cocktail bar e sala per party convivono nel segno della tradizione gastronomica napoletana. Che dall'alba a notte fonda è proposta in molti modi: piatti caldi e freddi, pizza, dolci, prodotti tipici e l'immancabile caffè. [f.f.]
www.splendorparthenopes.com

AL ROSSOSEGNALE FERMATEVI!

Far sentire gli ospiti a casa, ma coccolati come in un albergo a 5 stelle. Con questa intenzione in una palazzina di inizi '900, in via Sacchini 18 a Milano, è stato aperto il bed & breakfast RossoSegnale. Tre sole camere, BiancoNeve, GialloNovecento e RosaConiglio, ma grandi extra: un giardino orientaleggiante, una piccola galleria d'arte, libri in salotto e ottime prime colazioni.
www.rossosegnale.it

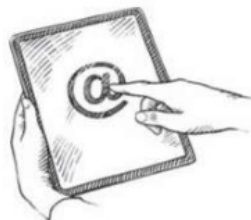
IN AGENDA

7-9 giugno
Piacere Moglia
A Moglia (MN), paese colpito dal terremoto, festival di rinascita:
Moglia Expo: vetrina di prodotti locali.
Motori e Sapori: a cura della Scuderia Ferrari Club, moto d'epoca e da corsa.
Torna La Dolce Vita: lambrusco, birra artigianale, show cooking di rezdore, concerti e cibo di strada.
Venerdì 7: alla gelateria Chantilly A cena Con il Gelato, su prenotazione.
www.piaceremoglia.wordpress.com

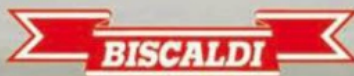
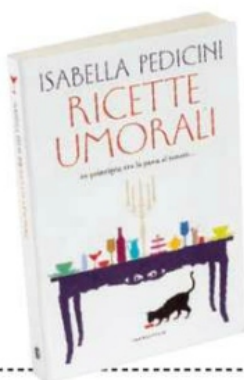
7-9 giugno
17° Salone del libro enogastronomico
A La Morra (CN) cultura e tavola per un weekend di degustazione di prodotti tipici, arte, spettacolo e, naturalmente, libri dedicati al cibo.
www.libridagustare.it

PER QUELLI CHE INVECE RIMANGONO A CASA

Come invito l'amico

PRONTO, VIENI?
Il telefono è il mezzo più immediato, intramontabile. Ma anche un po' temuto: all'invitato che tentenna lascia poche vie di fuga.

SMS E MAIL
Sono i metodi di invito più diffusi. E chi dice che non sono eleganti? Certe mail hanno caratteri da fare invidia ai calligrafi.

BENVENUTI!
L'accoglienza è sempre importantissima. Se gli ospiti si trovano a loro agio fin dal primo momento, l'atmosfera si scalda subito.

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto PEPE fotografia, Livia Mucchi

Siamo quello che cuciniamo

Prima di essere quello che mangiamo, siamo quello che cuciniamo: ogni ricetta è un'avventura emotiva. Isabella Pedicini nel suo libro *Ricette umorali* (Fazi Ed., 12 €) lo scrive con simpatica ironia. Ed è impossibile non riconoscersi in frasi come "Tagliate la testa e le pinne ai pesci, poi squamateli accuratamente e togliete le interiora. Svenite" o condividere verità fondamentali come: "Se è vero che chi canta non resterà mai solo, chi frigge è condannato a un destino da eremita". [emma costa]
www.fazieditore.it

UN IRRINUNCIABILE COMPAGNO DI LAVORO

Per divertirsi in cucina

Brodo, pasta frolla, pasta fresca, besciamella, crema pasticciera... Insomma tutte le basi della cucina spiegate dal nostro Sergio Barzetti in un modo che più chiaro non si può. *Cucinare è un gioco* (Mondadori, 15,90 €) è dedicato agli amanti della buona cucina, anche a chi con i fornelli non ha grande dimestichezza: sarà facile per tutti realizzare le varianti e le ricette, corredate dalle belle foto di Riccardo Lettieri, che dalle basi prendono forma. C'è infine una ricca sezione dedicata alle erbe aromatiche, quelle che Sergio coltiva con amore nel suo rigoglioso orto domestico. [angela odone]
www.librimondadori.it

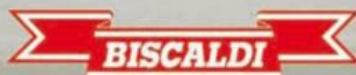
Le dieci regole d'oro

Parole intense e immagini evocative trasportano il lettore nella più vivida espressione dell'autentico bistrot francese. Tra le pagine di *Bistrot* di B. Auboyneau e F. Simon (Guido Tommasi Editore, 25 €) si celano le caratteristiche tipiche del più classico locale d'Oltralpe: sfogliandolo sembra quasi di riuscire a respirare l'aria carica di tradizione e di sentire il vociare animato di avventori e patron. Se proprio non si può partire, sicuramente viene voglia di provare le ricette!
[anna prandoni]
www.guidotommasi.it

LO SCAFFALE DI REDAZIONE

Lo chef L. Buonomini e il project manager J. Manni in *Libera tavola* (Terre di mezzo editore, 10 €) propongono più di 50 ricette preparate con ingredienti coltivati nelle terre confiscate alle mafie. Per sostenere, anche con un piatto, la lotta alla criminalità organizzata.
www.terre.it

Dedicato ai genitori, pensato per i figli. Come insegnare ai bambini il "gusto della salute"? Ne *I cibi che aiutano a crescere* di M. Bianchi e L. Titta (Mondadori, 14,90 €), spunti e trucchi per preparare ricette sane e saporite divertendosi con i propri figli.
www.librimondadori.it

M. Bucchi ne *Il pollo di Newton, la scienza in cucina* (Ed. Guanda, 16,50 €) svela cosa lega una ricetta a un esperimento di laboratorio. Attraverso un menu speciale, un racconto ironico e rigoroso sulle intersezioni tra cibo, scienza e società.
www.guanda.it

...oppure con riso, polenta, carne,
pesce, uova, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE

6 barbecue dal design rovente

A gas, a carbonella o elettrici. Di tutte le forme e di tutte le dimensioni, colorati, scherzosi e semiprofessionali. I nuovi barbecue domestici vengono incontro a ogni esigenza, gastronomica, di spazio e di prezzo.

SUPER HIGH-TECH
Smeg

I barbecue di Smeg della linea BQ61T sono alimentati da una bombola a gas ma hanno la predisposizione al metano. Le griglie sono lavabili in lavastoviglie. Hanno il girarrosto, un cestello per fare le patate o le caldarroste e il cassettino "smoker" per affumicare. Disponibili con o senza fianchi laterali e cassetto portaoggetti.
Prezzo a richiesta
www.smeg.it

Se preferite il gusto affumicato, non fate la marinatura. Potete servire il pesce completato con un trito di pepe e lime solo a fine cottura.

Potete mettere il salmone a marinare fino a 12 ore prima della grigliata.

FILETTI DI SALMONE MARINATI E INSALATA DI PERE E CETRIOLI

Per 6 persone, mescolate 15 g di pepe rosa (schinus) e 15 g di pepe verde entrambi in salamoia, 2 cucchiai di olio, il succo e la scorza di 2 lime, 3-4 rametti di maggiorana, 15 g di zenzero fresco sbucciato e tagliato a fettine e solo la parte verde di 2 cipollotti, tagliata a rondelle (marinata). Mettete 6 tranci di filetto di salmone (circa 900 g) in una pirofila con la polpa verso l'alto; cospargeteli con la marinata e lasciateli insaporire coperti in frigorifero per almeno 6 ore. Preparate l'insalata poco prima di cuocere il pesce: affettate 3 pere Coscia e 10 ravanelli; sbucciate 3 cetrioli e privateli della parte centrale con i semi. Mescolateli con 12 olive verdi snocciolate e condite l'insalata a piacere. Togliete dal salmone parte della marinata, lasciando pure qualche granello di pepe. Grigliate delicatamente i tranci per circa 3-4' per lato, cuocendoli prima dalla parte della polpa. Salate con fior di sale e servite i tranci con l'insalata.

foto Giandomenico Frassi

ATTORNO AL FOCOLARE
Smartech Italia

Il vero punto di forza di Onfalós è la piastra che cuoce perfettamente grazie alla distribuzione omogenea del calore su tutta la superficie. È igienica, perché la pulizia si esegue in pochi minuti con raschietto, acqua e sapone, e super resistente, tanto che ci si può tagliare la carne sopra. In tre dimensioni da 1 a 18 coperti. Prezzo: da € 3700 www.smartechitalia.com

DA PASSEGGIO
Küchenprofi

Siete degli irriducibili della carbonella? Ogni posto è perfetto per una grigliata? Il barbecue che fa per voi è di Küchenprofi: pieghevole in metallo e acciaio inox. Dalle dimensioni ridotte (44x31,5x38 cm) ma pensato per cucinare per almeno quattro persone. Prezzo: € 135,90 www.schoenhuber.com

A QUALCUNO PIACE ROSA
Weber

Il barbecue elettrico Q140 di Weber è dotato di una manopola per regolare la temperatura e di un sistema di raccolta dei grassi che ricadono su una vaschetta usa e getta. La garanzia sul braciere e sul coperchio, entrambi in ghisa di alluminio, è di 5 anni. Prezzo: € 279 www.barbecueweber.it

NIENTE FUMO
Künzi

Grazie al sistema di ricircolo dell'aria, LotusGrill di Künzi non si riscalda e non fa fumo. I grassi dei cibi non colano sulla carbonella che è racchiusa in un contenitore interno. Il design a "doppio guscio" mantiene la ciotola esterna fredda senza rischi di scottature. Perfetto per campeggio, terrazzo, barca o salotto. Prezzo: da € 159 www.kunzi.it

GIOCOSO
Sagaform

Sembra un secchiello da mare, e perché non usarlo proprio in spiaggia per una grigliata con gli amici? L'allegro barbecue in latta laccata di Sagaform ha un diametro di 38 cm e un'altezza di 37 cm. Lo potete trovare in tre varianti di colore: grigio scuro, rosa e celeste. Prezzo: € 64,60 www.sagaform.com

UN TOCCO DAVVERO SPECIALE

Ormai molti modelli di barbecue permettono di affumicare con i trucioli o la segatura di legno. Ogni tipo di legno conferisce un profumo diverso alla carne o al pesce. Il melo ha un gusto leggero, fruttato e dolce che si sposa con il pollame e il maiale. Il ciliegio, considerato il miglior legno da affumicatura, va benissimo anche con il manzo. E poi lillà, noce, gelso, quercia, pruno o legno di vite, adatto alla selvaggina e all'agnello. Usate solo legno che arriva da foreste sostenibili e non quello di cui non conoscete la provenienza, perché potrebbe esser stato impregnato con sostanze tossiche. In buste da 400 g, prezzo a partire da € 5,80. www.bbqfarm.it

Sfizio e bontà vanno a braccetto.

SILVANO GUIDONE & ASS.

Il Ghiotto, tonno con funghi porcini, con la ricetta inimitabile della sua salsina che lo rende così unico, ha un compagno all'altezza della sua fama e qualità, i Funghi Porcini Trifolati.

La lunga tradizione **Ghiotto Galfrè** guarda al futuro con un **nuovo sito** dove potrai trovare prelibate ricette, anche in video, come **le tagliatelle ai funghi porcini trifolati**, un'idea che abbina la praticità di consumo a un gusto raffinato per veri intenditori.

Utilizzando il **QR Code** scopri le varie bontà Ghiotto Galfrè preparate con cura artigianale, secondo ricette tradizionali ed esclusive.

GHIOTTO
GALFRE
ANTIPASTI D'ITALIA

www.ghiottogalfre.it

www.facebook.com/GhiottoGalfre

La fabbrica dei pesci

Salmoni, orate, branzini di allevamento. In tavola ne arrivano sempre di più. Un modo di compensare la crisi delle risorse naturali della pesca. Con buoni prodotti, garantiti da severi regolamenti e controlli. Ma restano ancora dubbi e interrogativi.

TESTO MARIA TATSOS

Un pesce san pietro o le sardine? No, è meglio un trancio di salmone o un filetto di orata… E le mazzancolle, per il sugo. Scene di ordinaria quotidianità al reparto pescheria di un supermercato. La fretta o la scarsa conoscenza influenzano le nostre scelte d'acquisto. Usciamo convinti di avere nella borsa della spesa un alimento selvaggio, invece abbiamo appena comprato un prodotto di allevamento. Ma non è un imbroglio: basta leggere l'etichetta.

Sempre più pesce allevato in tavola

Ogni anno un cittadino europeo mangia 22 chili di pesce, i cinesi ci superano con 26,5 chili annui a testa. A questo trend contribuiscono anche gli allevamenti. L'acquacoltura sta infatti vivendo un boom mondiale: secondo la Fao nel 2010 il 48% del pesce consumato proveniva da allevamento e nel 2020 si supererà abbondantemente la metà. Certo, nell'Unione Europea la pesca continua ad avere un ruolo importante (l'80% del pesce consumato è pescato), ma anche sulla nostra tavola il peso del pesce allevato cresce rapidamente.

Norvegia, produttore leader di salmoni

"L'acquacoltura è una delle attività per le produzioni alimentari che ha avuto una delle crescite più rapide negli ultimi 40 anni", commenta Stefano Cataudella, docente universitario e presidente della Commissione Generale Fao per la Pesca per il Mediterraneo e il Mar Nero. "Il punto di forza? La disponibilità di alimenti di origine acquatica dall'elevato pregio nutrizionale sta compensando in parte la crisi delle risorse naturali della pesca". Insomma, grazie agli allevamenti possiamo portare più spesso sulle nostre tavole salmoni (il cui produttore leader mondiale è la Norvegia con il 65% nel 2012, seguita dal Cile con il 19%), trote, orate, branzini, cozze e vongole, che sono i principali pesci e molluschi allevati in Italia,

A destra
Personale al lavoro in uno stabilimento francese di acquacoltura.
A sinistra
Stazzi di allevamento in acqua alta.

ma anche spigole, mazzancolle, gamberi e gamberetti d'importazione. E il pangasio, il pesce del Mekong che importiamo dal Vietnam e che finisce soprattutto nelle mense e nella ristorazione collettiva.

Etichette e controlli evitano confusioni

Il rischio che il pesce allevato venga spacciato per selvaggio non esiste. "La normativa italiana, che si rifà a quella europea, è rigorosa", spiega Valentina Tepedino, veterinaria e direttore di Eurofishmarket, società di consulenza nel settore ittico. "Gli stabilimenti che vogliono esportare in Europa per avere il bollo CE devono rispettare precisi requisiti igienico-sanitari. Ci sono diversi livelli di controllo, a partire dall'allevamento fino al punto vendita in Italia".

Per sapere cosa si compra, occhio all'etichetta. "Deve indicare se il pesce è pescato o allevato, il paese d'origine, se è fresco o congelato e gli eventuali additivi", precisa la veterinaria.

Oggi i pesci sono per lo più allevati in grandi gabbie in mare. Una delle critiche più frequenti è che la concentrazione elevata in uno spazio ristretto provochi malattie e dunque l'esigenza di somministrare antibiotici, che rischiano di finire nelle carni che consumiamo. "L'allevatore ha un armadio controllato dei farmaci", continua Tepedino. "I quantitativi usati sono monitorati e deve rispettare un periodo di sospensione prima della macellazione, perché le sostanze siano smaltite".

L'annoso problema dei farmaci

Andrea Pezzana, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione all'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino, puntualizza: "Il nostro sistema di allerta e vigilanza è invidiabile. Il vero rischio è che residui di farmaci finiscano nell'ambiente attraverso le acque".
Questa è una dolente nota in tema di acquacoltura. L'allevamento può essere inquinante: i residui fecali generano eutrofizzazione, i loro parassiti possono colpire le specie libere e l'uso di ormoni, quando avviene, contamina gli altri animali.

"Inizialmente, l'allevamento dei salmoni nei fiordi norvegesi in gabbie galleggianti ha distrutto la biodiversità", commenta Silvio Greco, biologo marino e presidente del Comitato scientifico di Slow Fish. "Oggi l'allevamento è al largo, in mare. Resta il problema della fuga di esemplari: i salmoni sono predatori e si immettono nella catena alimentare. Succede per esempio in Cile, dove non esistevano liberi in natura e non hanno nemici".

"I norvegesi nel frattempo si sono dotati di leggi severe", spiega Merete Nygaard Kristiansen, direttore in Italia del Norwegian Seafood Council. "Lavoriamo per un continuo miglioramento nel rispetto dell'ambiente, collaborando con l'industria del pesce, i ricercatori e gli ecologisti". Quanto alle "fughe" di salmoni, non sono sottovalutate. "Il rischio è che il salmone selvatico, frutto di migliaia di anni di evoluzione, mischiandosi con i geni di quello allevato non riesca più a sopravvivere nel suo habitat. Stiamo cercando il modo di bloccare il problema all'origine".

Il pesce che mangia pesce depreda il mare

Un'altra critica all'acquacoltura riguarda l'alimentazione delle specie allevate, nutrite con mangimi composti da un mix di vegetali (soia), oli vegetali e di pesce, altri pesci e sostanze nutritive (vitamine, minerali). Secondo il Worldwatch Institute servono 15 chili di pesce per ricavare 1 chilo di carne di tonno, ma si scende a 1,7 chili per 1 chilo di salmone. Stiamo saccheggiando gli oceani per ricavare i pesci foraggio. Ma poi la carne è comparabile per qualità a quella del pesce selvaggio? "Difficile generalizzare: dipende dai mangimi", commenta Pezzana. "Il pesce concentra proteine ad alto valore biologico grazie agli acidi grassi Omega 3 che sviluppa mangiando altro pesce, che a sua volta ha consumato krill, plancton, alghe. Gli esemplari allevati possono essere meno ricchi di Omega 3 per via della loro alimentazione. Ma non sono dannosi per la salute".

L'acquacoltura, insomma, offre pesce di qualità a prezzi contenuti. Ma la fame mondiale di pesce potrebbe essere soddisfatta anche con le ricchezze dei nostri mari. "Le specie commestibili e pescabili sono 500, mentre noi alleviamo una decina di pesci, tre tipi di crostacei e sei di molluschi", dice Silvio Greco. "Spetta a noi consumatori dare un segnale", aggiunge Pezzana. "Ci sono un'infinità di pesci poveri e gustosi in cerca di compratori: chiediamoli". Si chiamano sugarello, lampuga, zerro, aguglia.

BARRAMUNDI, PESCE ALLEVATO IN ALTRI MONDI

Se il palato europeo richiede soprattutto salmoni, orate, branzini e trote, altrove punta anche su altri gusti. È il caso del pesce barramundi, la cui produzione è in continua crescita. È un pesce originario delle coste settentrionali dell'Australia e del Sud Est asiatico, dove è molto apprezzato, soprattutto nella cucina thailandese. In Australia ci sono oltre 100 aziende che lo allevano. È molto adattabile, vive in acque sia salate sia dolci e ha una dieta flessibile. Il filetto di barramundi è ricco di omega 3 ed è gustoso come il branzino.

foto GettyImages, Francesca Moscheni, SuperStock

Relax all'aria aperta

Prima colazione nel verde. In un giorno di vacanza che inizia con ritmo lento e molti agi. Fra i colori tenui e i materiali naturali di un disinvolto stile campestre.

STYLING CRISTINA MERCALDO FOTO ALVISE SILENZI

In questa pagina
Cestino (Tescoma, 49,90 euro) con ortensie (Sia, 25 euro cad.). Borse in bambù: grande (Zara Home, 45,99 euro) e piccola (Croff, 22,99 euro). Sciarpa in misto lino (Jct by Coin, 19,90 euro) e macchina fotografica rétro. Brocca (100FA, 250 euro). Cuscini e panca (Ikea, 3,99 cad. e 79,90 euro). Vaso, sgabello e attaccapanni (Maisons du Monde, 69, 19 e 49 euro).

Nella pagina a fianco
Zanzariera Agnese (Grigolite, 75 euro) e cuscino a fiori (Zara Home, 22,99 euro). Cuscini in toni chiari (Coincasa, da 15,90 a 24,90 euro). Cestino (Tescoma, 49,90 euro) e vassoio (Blanc MariClò, 37,90 la conf. da 2) con lattiera Tea Time (Bormioli Rocco, 10,85 euro), tazza in grès (Zara Home, 9,99 euro) e cucchiaino Dressed (Alessi, 7 euro). Biscottiera (Maxwell & Williams, 11,95 euro) e reggigiornale in legno (Alessi, 43 euro). Tappeto Lappljung Ruta (Ikea, 59,90 euro). Siepi Bosso di Maisons du Monde (199 euro cad.).

“Il lusso più moderno è spezzare il ritmo e regalarsi
il tempo di godere la natura: ammirarne i dettagli, rubarne
i segreti, sentirne i rumori, ascoltarne i silenzi.”

In questa pagina Sgabello Robinson (Maisons du Monde, 19 euro) e cappello Vally (Zara Home, 19,99 euro). Cestino in filo di ferro (100FA, 120 euro) con calici Boston (Villeroy & Boch, 11,90 euro cad.), caraffa Misura Pz (Bormioli Rocco, 2,10 euro), posate e piatti Dressed (Alessi, euro 10 e 17 cad.).

Nella pagina a fianco Panca Mälarö (Ikea, 79,90 euro) e cestino Felipe (Zara Home, 29,99 euro). Bicchieri, caraffa, bottiglia e vaso per marmellata (Bormioli Rocco, 1,43 euro cad. bicchieri, 2,10 euro caraffa e bottiglia, 2 euro barattolo). Cuscino e alzatina (Coincasa, 15,90 e 14,90 euro). Piatti e posate (Villeroy & Boch, 15,90 cad. piatti e da 13,90 a 19,90 posate).

Alce Nero, cibo che nutre. Da

Dall'olio extravergine di oliva e la passata di pomodoro ai sughi pronti, dalla semola di grano duro ai succhi di frutta, dai cereali dal sapore antico come il farro ai prodotti fairtrade provenienti da lontano, come il caffè e il cioccolato. Tutto rigorosamente buono, sano e bio

C'è un quotidiano impegno alla base della scelta agronomica e produttiva di **Alce Nero**: non forzare le produzioni con la chimica, lasciare riposare la terra con le rotazioni per non impoverirla, scegliere le varietà da coltivare che siano quelle più adatte a quel terreno e più ricche nutrizionalmente, lavorare le materie prime così ottenute con processi delicati che aiutano a preservare i sapori. Così nascono i prodotti offerti da Alce Nero, lo storico marchio di oltre 1000 agricoltori e apicoltori in Italia e nel mondo.

"La mia famiglia si dedica all'agricoltura da oltre 200 anni. La terra l'abbiamo ricevuta in eredità e la dobbiamo dare ai nostri figli. È un patrimonio culturale da ricevere, da custodire e da riconsegnare; se trascurata, anche per una sola generazione, andrebbe persa insieme con conoscenze acquisite nei secoli". Questa è la filosofia che ispira **Arturo Santini**, agricoltore e presidente di La Cesenate, azienda socia di Alce Nero, che produce pomodoro e frutta per passate, sughi, composte e nettari. "La passione è fondamentale: chi non ce l'ha non può fare l'agricoltore. Già a sei anni mi spedivano in campagna con gli operai e ho sempre pensato di fare questo lavoro". Una passione nata da bambino e che si rinnova ogni anno. "Il momento del raccolto è la conclusione dell'annata. È motivo di orgoglio perché corona tutto il lavoro fatto. Ma il raccolto non è solo frutto dell'impegno: in agricoltura è sempre presente l'imponderabile e ogni anno è un anno nuovo. Il mio sogno è che l'agricoltura italiana riconquisti quella forza che in questi anni sta perdendo: per questo penso che l'Italia non possa fare altro che avvicinarsi all'agricoltura biologica. Una soluzione etica, che protegge la nostra vita e la vita dei nostri figli".

Arturo Santini

La frutta è il solo ingrediente delle composte biologiche Alce Nero: più di 100 g di frutta per ottenere 100 g di prodotto, niente pectina o zuccheri aggiunti. E grazie alle temperature basse e ai tempi brevissimi della lavorazione sottovuoto la frutta mantiene tutto il profumo e l'aroma.

INQUADRA QUI SOTTO
Per chi vuole sapere di più su Alce Nero e i suoi agricoltori, alcenero.com/cibovero

una terra lavorata con passione

Tortina di riso con composta di fragole e miele

Dose per 6 Tempo 45' + raffreddamento

Per le tortine: farina bianca di riso biologica Alce Nero g 150 - zucchero a velo g 120 - burro g 100 - 3 uova - mandorle g 30 - zucchero di canna integrale Alce Nero g 50

Per completare: composta di fragole Alce Nero g 100 - zucchero di canna integrale Alce Nero g 20 - miele italiano di millefiori biologico Alce Nero g 15 - fragole fresche g 200 - cioccolato bianco con fave di cacao biologico Alce Nero - mandorle a lamelle - foglioline di menta

Passate al mixer le mandorle, tritandole con mezzo cucchiaio di zucchero di canna.

Montate il burro con lo zucchero a velo, le mandorle tritate e un pizzico di sale. Quando sarà ben spumoso e bianco, unite 2 uova intere e un tuorlo, poche alla volta e lavorando più delicatamente. Amalgamate con cura e, quando le uova saranno state ben assorbite dal composto, unite la farina di riso.

Suddividete il composto in 6 stampini, imburrati e cosparsi di zucchero di canna. Cuocete le tortine nel forno caldo a 170 °C per circa 25'.

Sfornate, lasciate riposare per 2', quindi sformate le tortine e lasciatele raffreddare, prima di tagliarle a metà. Farcitele quindi con la composta di fragole e disponetele nei piatti individuali.

Tagliate a pezzetti le fragole fresche e rosolatele in padella con una noce di burro, mezzo cucchiaio di zucchero di canna e un cucchiaio di miele. Servite le tortine con le fragole, guarnendo a piacere con mandorle a lamelle, scaglie di cioccolato bianco e foglioline di menta.

I NOSTRI CONSIGLI

La vetrina di composte di frutta biologiche proposta da Alce Nero è davvero ampia: oltre alle fragole, pesche, albicocche, mirtilli, prugne, ciliegie, agrumi, frutti di bosco e marroni sono la base di conserve perfette per farcire queste tortine; e i più golosi potranno scegliere come farcia **Ciokocrem**, crema spalmabile alla nocciola biologica. In ogni caso un tocco di cioccolato bianco con fave di cacao biologico, prodotto fairtrade, renderà il dessert ancora più stuzzicante.

Seguici su alcenero.com, fattidibio.com, e

le ricette giugno 2013

La filosofia che ci guida, dal 1929

Ogni piatto nasce nella nostra cucina in redazione, una cucina di casa, proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato, lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle nostre aspettative. E delle vostre!

Oltre alle ricette che trovate qui, ne potete cercare altre on line nell'archivio sul sito: ce ne sono 20mila.

www.lacucinaitaliana.it

foto Beatrice Prada

40 minuti in tutto

CENA ALLA GRECA

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Riso tiepido con basilico e feta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

200 g riso parboiled
150 g 1 pomodoro
100 g feta
70 g piselli freschi sgranati
1 piccolo cipollotto
basilico - rosmarino - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Raccogliete in una casseruola il riso con il cipollotto tritato, bagnate con 600 g di acqua fredda, unite un cucchiaio di olio, un pizzico di sale, un rametto di rosmarino e portate sul fuoco; al bollore riducete la fiamma e lasciate cuocere per 7-8': il liquido dovrà asciugarsi completamente. Alla fine eliminate il rosmarino.
Rosolate i piselli in una padella con 3 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio senza buccia, sulla fiamma vivace per 1', poi unite il pomodoro a dadini, riducete la fiamma e dopo 3' spegnete. Eliminate l'aglio e unite il riso.
Saltate tutto per meno di 1', completate con basilico spezzettato e lasciate intiepidire.
Distribuite il riso nei piatti, completate con la feta e a piacere con una macinata di pepe.

La signora Olga dice che potete servire questo riso anche freddo, unendo la feta solo all'ultimo.

Saraghi arrostiti, pomodorini e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

400 g 2 saraghi puliti
(oppure mormore o pagelli)
30 g peperone verde
16 pomodorini ciliegia
8-10 olive nere snocciolate
prezzemolo - limone - cipollotti
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tagliate a metà i pomodorini e le olive, poi raccoglieteli in una ciotola, unite la parte verde di 3 cipollotti a rondelle e il peperone verde a tocchetti; condite con il succo di mezzo limone, un ciuffo di prezzemolo sminuzzato, 40 g di olio, sale e pepe. Lasciate insaporire.
Incidete la pelle dei saraghi sui due lati, salateli, pepateli, ungeteli di olio e arrostiteli in una padella rovente per 10', poi girateli e cuoceteli per altri 8'. Unite quindi in padella, attorno al pesce, il misto di pomodori, alzate la fiamma e dopo 2' spegnete. Servite subito.

Melanzana e yogurt greco al lime

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

450 g 1 melanzana
80 g yogurt greco
1 zucchina piccola
1 lime
origano secco
prezzemolo - basilico
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pelate parzialmente la melanzana usando il pelapatate e tagliatela in 4 fette spesse 2-3 cm.
Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio, unite un ciuffo di origano e le fette di melanzana e cuocetele per 3' per lato.
Condite lo yogurt greco con la scorza dell'intero lime grattugiata, il succo di mezzo lime, 20 g di olio, sale, pepe e un trito fine di prezzemolo e di basilico.
Servite le fette di melanzana con la salsa allo yogurt completando con una grattugiata di zucchina cruda e pepe.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a cuocere i saraghi e preparate i pomodorini con le olive; cuocete il riso, rosolate i piselli, condite il riso e lasciate intiepidire. Intanto preparate le melanzane e lo yogurt. Completate il riso con la feta.

PROVATO PER VOI
Per il primo piatto abbiamo usato il riso Gallo Chicchi Più Ricchi parboiled, arricchito con potassio, magnesio, zinco e selenio. Questi sali minerali, che contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario e che svolgono una funzione antiossidante, vengono assorbiti dal chicco di riso attraverso un metodo naturale brevettato. Cuoce in 7-8'.

Piatto bianco Maxwell & Williams, piatti colorati Rina Menardi

20 minuti
Melanzana
e yogurt greco al lime

20 minuti
Riso tiepido
con basilico e feta

25 minuti
Saraghi arrostiti,
pomodorini e olive

TAVOLA FREDDA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Penne rigate ai peperoni e menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

500 g 2 peperoni rossi
280 g penne rigate
menta - limone
grana grattugiato
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva - sale

Massaggiate con l'olio i peperoni, poi accomodateli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 200 °C per 25-30'. Infine sfornateli, infilateli in un sacchetto di carta del pane, lasciateli intiepidire, poi spellateli e privateli dei semi.
Affettate i peperoni a listerelle, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio e qualche fogliolina di menta spezzettata. Fate insaporire mentre preparate il resto.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata con 5-6 foglie di menta e qualche rondella di peperoncino fresco; cuocetevi le penne.
Frullate intanto 10 g di foglie di menta con un pizzico di sale, il succo di mezzo limone, 40 g di grana e 75 g di olio. Condite le penne con un po' di questo pesto, completatele con i peperoni, ancora qualche goccia di pesto e foglioline di menta.

Rotolini di carpaccio di vitello con fagiolini e melanzane

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

350 g melanzana
320 g 8 fettine di carpaccio di vitello
250 g fagiolini
80 g pomodoro
40 g grana in scaglie
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Mondate i fagiolini e lessateli per 6-8'.
Riducete il pomodoro in dadolata.
Tagliate la melanzana a fettine sottili.
Spolverizzate le fettine di melanzana di sale, ungetele leggermente di olio e cuocetele in una padella rovente per 1' per lato. Disponetele poi una sopra l'altra, alternandole con foglie di basilico spezzettato, per insaporirle.
Allargate ogni fettina di carpaccio battendola delicatamente con il batticarne inumidito, distribuitevi sopra 1-2 fettine di melanzana, 4-5 fagiolini, un cucchiaio di pomodori, 5 g di scaglie di grana, un pizzico di sale e arrotolate.
Accomodate gli involtini nei piatti, conditeli con un filo di olio, qualche foglia di basilico spezzettato e serviteli subito decorando a piacere.

Melone e sorbetto ai lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g polpa di melone
300 g lamponi
100 g zucchero
60 g miele di acacia
sale

Portate sul fuoco 100 g di acqua con lo zucchero e un pizzico di sale; dopo 3' dal bollore unite i lamponi e dopo 1' togliete dal fuoco.
Frullate, filtrate e riportate sul fuoco; alla ripresa del bollore togliete nuovamente dal fuoco, unite il miele e lasciate intiepidire. Versate nella gelatiera e avviatela.
Riducete il melone in losanghe e servitelo con il sorbetto, decorando a piacere con lamponi.

TABELLA DI MARCIA
Infornate i peperoni. Versate il composto per il sorbetto nella gelatiera e avviatela. Grigliate le melanzane e lessate i fagiolini; completate i rotolini. Spellate i peperoni e conditeli; buttate la pasta e preparate il pesto. Tagliate il melone. Scolate la pasta e conditela.

Piatti bianchi Maxwell & Williams, piatti e ciotole colorati Rina Menardi, forchetta di metallo con inserto colorato Mepra, tovagliolo giallo Lisa Corti

460
kcal/porzione
Penne rigate ai peperoni e menta

195
kcal/porzione
Melone e sorbetto ai lamponi

135
kcal/porzione
Rotolini di carpaccio di vitello con fagiolini e melanzane

MENU PICCOLI PREZZI

4,40 euro/persona

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Spiedini di melone e peperone verde

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

400 g 1 peperone verde
400 g polpa di melone
zenzero fresco
salsa di soia
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva

Mondate il peperone, riducetelo in dadolata e rosolatelo in una padella rovente con 20 g di olio e 2 fettine di zenzero fresco, sulla fiamma viva per 2-3'; poi bagnate con 2 cucchiaini di salsa di soia, proseguite per 1', unite 1 cucchiaino di aceto e dopo 1' spegnete. Fate raffreddare.
Tagliate a dadi la polpa di melone.
Preparate 8 spiedini alternando peperone e melone e servite con insalatina a piacere.

Spaghettoni con anelli di cipolla, fagiolini e rucola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

400 g pomodori a grappolo
350 g spaghettoni
120 g fagiolini
50 g cipolla rossa
40 g rucola
aglio - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Affettate la cipolla ad anelli e mettetela a bagno nell'acqua mentre preparate il resto.
Mondate i fagiolini e lessateli per 6'. Scolateli, fateli raffreddare, poi apriteli a metà nel senso della lunghezza.
Riducete i pomodori in tocchi.
Scaldate 4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio senza buccia, poi unite i pomodori, salateli, unite un ciuffo di prezzemolo tritato grossolanamente e cuoceteli sulla fiamma vivace per 4-5'. Unite quindi la metà dei fagiolini.
Lessate gli spaghettoni e scolateli direttamente nella padella con pomodoro e fagiolini; saltate tutto insieme per meno di 1'.
Distribuite in ogni piatto un ciuffo di rucola e il resto dei fagiolini, poi completate con gli spaghettoni, gli anelli di cipolla sgocciolati e asciugati e un filo di olio crudo.

Petto di pollo e "caponata" di melanzane

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

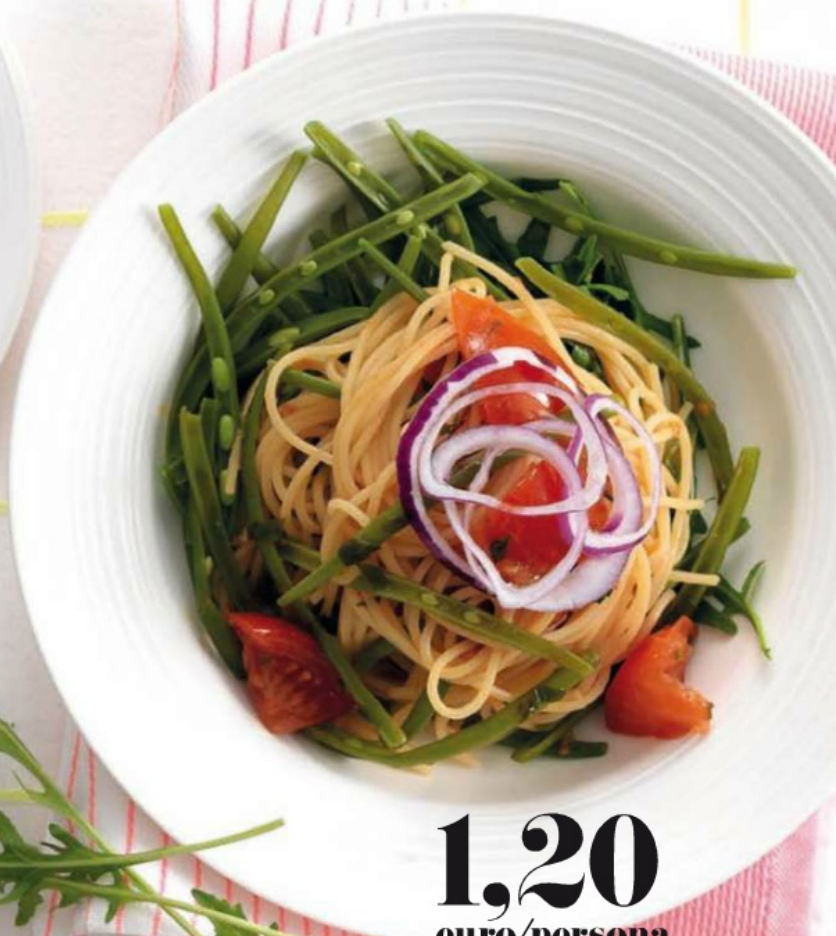
470 g melanzana
450 g 4 fette di petto di pollo
50 g cipolla bianca
30 g sedano
2 scorze di limone
basilico - vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pelate parzialmente la melanzana con il pelapatate, poi riducetela in dadolata, raccoglietela nello scolapasta, salatela e lasciatela spurgare per 15'. Quindi strizzate.
Raccogliete in una ciotola la melanzana, la cipolla tritata, le scorze di limone, il sedano a fettine e mescolate bene.
Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio poi versate il misto di verdure, pepate e rosolate sulla fiamma vivace per 6-7'. Togliete le verdure e nella stessa padella, sulla fiamma molto vivace, rosolate per 2-3' le fette di pollo unendo poco olio; salate, pepate, bagnate con mezzo bicchiere di vino, fate evaporare per 1', poi unite di nuovo le verdure, coperchiate e dopo 2' spegnete. Completate con un ciuffo di basilico fresco spezzettato e servite decorando a piacere.

TABELLA DI MARCIA
Pelate le melanzane e mettetele a spurgare. Affettate la cipolla e mettetela a bagno nell'acqua. Rosolate i peperoni e preparate gli spiedini. Lessate i fagiolini e cuocete la caponata. Mettete a cuocere gli spaghettoni e preparate il sugo per condirli. Rosolate il pollo e completatelo con la caponata. Scolate gli spaghettoni e conditeli.

PROVATO PER VOI
Solo grano duro biologico italiano e acqua di fonte per gli spaghettoni Girolomoni: ci sono piaciuti per la loro consistenza tenace e gradevolmente rustica.

Piatti bianchi Maxwell & Williams, piatti colorati Rina Menardi, tovagliolo giallo Lisa Corti

1,20
euro/persona
Spiedini di melone
e peperone verde
1,20
euro/persona
Spaghettoni con anelli
di cipolla, fagiolini e rucola
2,00
euro/persona
Petto di pollo
e "caponata" di melanzane

Antipasti

Zucchine e melanzane in salsa tonnata

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

380 g 2 zucchine
300 g 1 melanzana
100 g tonno sott'olio sgocciolato
100 g maionese
cetriolini sott'aceto
timo
pepe bianco
olio extravergine di oliva

Mondate le zucchine e la melanzana; tagliatele a fettine sottili con la mandolina o con l'affettatrice.
Cuocete le verdure su una griglia leggermente unta di olio per circa un paio di minuti in tutto.
Frullate il tonno con un mestolino di acqua calda, fino a ottenere una crema che risulterà piuttosto liquida. Passatela al setaccio, per renderla più omogenea e setosa, poi amalgamatela con la maionese e un po' di pepe.
Servite le verdure grigliate, accompagnate dalla salsa tonnata. Completate con qualche cetriolino sott'aceto tagliato per il lungo e rametti di timo a piacere.

Le parole in cucina Il *setaccio* è una sorta di filtro a maglie molto strette. I più comuni hanno forma di grandi colini dotati di manico e ganci per appoggiarli agevolmente al recipiente che conterrà la salsa filtrata. Ne esistono anche di più grandi, normalmente utilizzati per setacciare la farina; di forma circolare e senza manici, sono simili a stampi per crostata. Nel passare le salse utilizzate un cucchiaio per schiacciarle contro il filtro.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera del Garda Bresciano Bianco, Colli di Imola Trebbiano, Erice Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Zucchine e melanzane in salsa tonnata

Tarte tatin di pomodori con olive e capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

230 g pasta sfoglia stesa
50 g olive nere
8 pomodori ramati
capperi sotto sale
origano fresco - olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale - sale in fiocchi

Mettete a bagno in una ciotolina di acqua un cucchiaio di capperi.
Sbucciate i pomodori e tagliateli a metà lungo l'asse verticale (per ottenere due metà uguali) e privateli dei semi.
Ungete con olio extravergine una teglia (ø 28-29 cm) e cospargetela con un pizzico di sale. Disponetevi i pomodori, con la parte tagliata verso l'alto; conditeli con sale e un filo di olio extravergine.
Coprite i pomodori con la pasta sfoglia, rimboccando i bordi verso l'interno. Condite la pasta con un filo di olio extravergine, poi bucherellatela con una forchetta in superficie. Cospargetela con qualche fiocco di sale, poi infornatela a 190 °C per 15'.
Togliete la teglia dal forno, rovesciate la torta aiutandovi con un vassoio o un grande coperchio e rimettetela nella teglia. Infornatela nuovamente per altri 7-10'.
Scolate i capperi, sciacquateli e asciugateli con cura. Friggeteli in olio di arachide caldo, per 1-2', finché non diventano croccanti.
Sfornate la tarte tatin e servitela con i capperi e le olive a pezzetti, completando con foglioline di origano fresco.

La signora Olga dice che il sale in fiocchi vivacizza il gusto delle pietanze con piccoli guizzi di sapidità e una consistenza che si sente piacevolmente sotto i denti. Il più comune, diffuso in tanti supermercati, è il "fleur de sel" della Camargue; il più pregiato, in vendita in negozi di specialità gastronomiche, è invece il sale marino di Maldon, dal nome della località inglese in cui è prodotto.

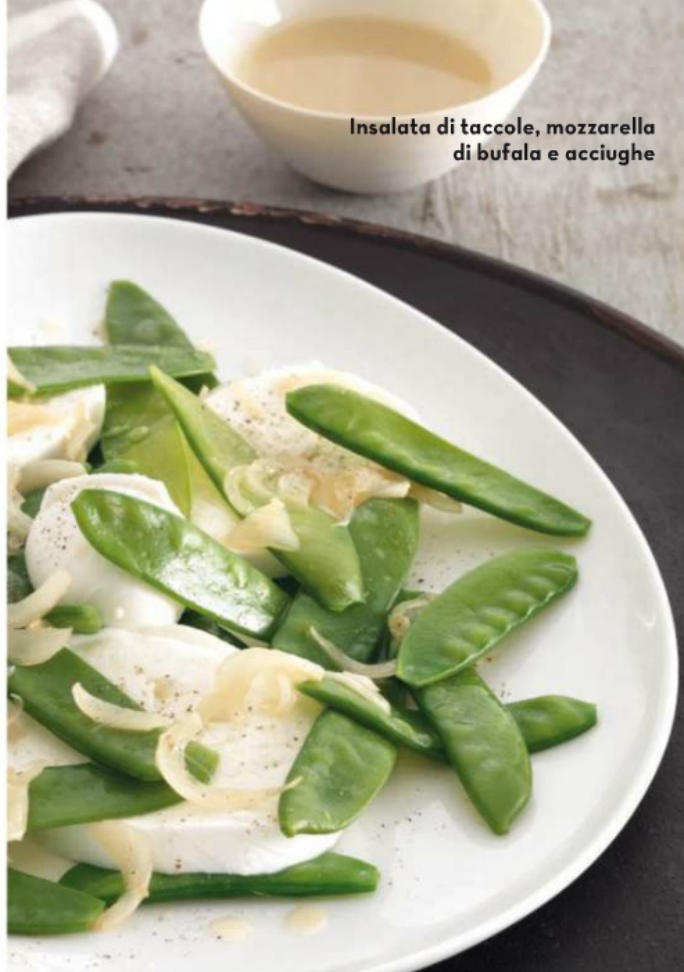
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sauvignon, Colli Amerini Malvasia, Vesuvio Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

UNA GOLOSA DIMENTICANZA

All'inizio del Novecento, le sorelle Tatin, che gestivano un ristorante in Francia, si accorsero che non avevano preparato il dolce: infornarono in tutta fretta una teglia di mele, burro e zucchero, dimenticando lo strato di pasta. Rimediarono stendendolo sopra le mele e servendo poi la torta rovesciata: era nata la tarte tatin, grande classico della cucina francese.

Tarte tatin di pomodori con olive e capperi

Granita di Bloody Mary con gamberi e sedano

Insalata di taccole, mozzarella di bufala e acciughe

Granita di Bloody Mary con gamberi e sedano

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **300 g pomodorini ciliegia**
- **180 g 12 code di gamberoni**
- **80 g 2 gambi di sedano**
- **50 g vodka**
- **ciuffetti di sedano**
- **peperoncino**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Lavate i pomodorini e frullateli nel frullatore con una quantità a piacere di peperoncino, la vodka, un pizzicone di sale. Filtrate il succo ottenuto (Bloody Mary), conditelo con un filo di olio e fatelo ghiacciare nella gelatiera. Se non avete la gelatiera, potete raffreddare la granita in freezer per circa 4 ore, mescolandola ogni ora per ottenere la stessa omogeneità.

Pelate i 2 gambi di sedano, tagliateli molto finemente e metteteli a bagno in una ciotola di acqua e ghiaccio per circa 15'. Nella stessa ciotola mettete a bagno anche i 2 ciuffetti presi dalla parte più interna e tenera, con le loro foglioline.

Sgusciate i gamberoni, lasciando solo il codino. Privateli anche del filamento scuro, poi cuoceteli in padella con un filo di olio per 3-4'.

Servite la granita di Bloody Mary con il sedano scolato e asciugato. Completate con i ciuffetti interi e accompagnate con le code dei gamberoni.

La signora Olga dice che il Bloody Mary è uno storico cocktail che prende il nome dal soprannome di Maria Tudor, detta Maria la Sanguinaria: il motivo è il colore rosso del pomodoro. Nella ricetta del cocktail sono previsti anche Tabasco e salsa Worcester, che noi abbiamo sostituito con un pizzico di peperoncino.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Colli di Luni Bianco, Tarquinia Bianco, Nuragus di Cagliari

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata di taccole, mozzarella di bufala e acciughe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

- **250 g taccole**
- **250 g mozzarella di bufala**
- **80 g cipollotti**
- **20 g aceto bianco**
- **4 filetti di acciuga sott'olio**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato intenso**
- **sale - pepe**

Mondate le taccole e lessatele in acqua bollente per 3-4' dalla ripresa del bollore.

Tagliate i cipollotti a rondelline fini e rosolateli in un cucchiaio di olio caldo con un pizzico di sale per 1', poi sfumate con un cucchiaio di vino, abbassate il fuoco e cuocete ancora per 3-4'.

Frullate con il mixer a immersione i filetti di acciuga insieme all'aceto e a 50 g di olio, aggiustando di sale se serve: otterrete un'emulsione saporita.

Servite la mozzarella tagliata a fette con le taccole e il cipollotto, completando con la salsa di acciuga e una macinata di pepe.

L'olio giusto Amaro e piccante, per bilanciare armoniosamente le note dolci della mozzarella. Chianti Classico Dop, Umbria Dop, Terra di Bari Dop

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Parrina Vermentino, Penisola Sorrentina Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

"Taboulé" con bresaola, mais e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **12**
Tempo: **30 minuti**

250 g cuscus medio precotto
250 g succo di pomodoro
140 g mais lessato in chicchi
135 g bresaola a dadini
100 g piselli
1 pomodoro
menta fresca
olio extravergine di oliva
sale

Versate il cuscus in una ciotola e conditelo con 2 cucchiai di olio.
Scaldate in una casseruola il succo di pomodoro con pari peso di acqua e un pizzico di sale. Al bollore, versatelo nel cuscus, copritelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 10', finché il liquido non sarà assorbito.
Scottate i piselli in acqua bollente salata per 3', poi scolateli e raffreddateli.
Tagliate in 4 spicchi il pomodoro, privatelo dei semi e poi tagliate i filetti in dadini.
Sgranate il cuscus con una forchetta e conditelo con un altro cucchiaio di olio, i pomodori a dadini, la bresaola, i piselli e il mais. Completate con un ciuffo di menta tritato e servite il cuscus in coppette da porzione, decorando con foglioline di menta.

La signora Olga dice che il taboulé è un piatto libanese che si prepara, in realtà, non con il cuscus, ma con il bulgur (semola di grano ottenuta con una macinazione grossolana). I suoi ingredienti principali sono pomodoro, cipolle, prezzemolo, menta e succo di limone. La nostra ricetta si ispira a questo tradizionale piatto mediorientale, con qualche variazione.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Collio Malvasia, Colline Lucchesi Sauvignon, Melissa Bianco

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

"Taboulé" con bresaola, mais e piselli

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Piatto delle zucchine e melanzane, presine della tarte tatin, sottopiatto, vassoio delle taccole e tessuto fiorirà un giardino®, ciotolina della salsa tonnata, piattino della granita e piatto bianco delle taccole L'Abitare, bicchieri della granita Bormioli Rocco; ciotolina delle taccole Potomak Studio, ciotoline del taboulé Easy Life Design

IN SCATOLETTA È PERFETTO

I gastronomi americani sostengono che per gustare appieno l'aroma del mais fresco si debba "mettere la pentola sul fuoco prima di andare a coglierlo". Non è sempre facile, tuttavia, disporre delle pannocchie al giusto grado di maturazione (in Italia nel mese di agosto). Perciò è oggi largamente diffuso il consumo di mais prelessato, in pannocchia o già sgranato, surgelato o in scatola.
Il mais che finisce nelle pratiche scatolette è il cosiddetto granturco dolce, a granello piatto.

Primi

Strichetti casalinghi con crema di lattuga e moscardini

Strichetti casalinghi con crema di lattuga e moscardini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

240 g moscardini
200 g semola di grano duro
180 g 1 mazzetto di ravanelli
120 g patate
25 g scalogno
1 cespo di lattuga
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la semola con 100 g di acqua, un pizzico di sale e un filo di olio, fino a ottenere un panetto omogeneo. Copritelo e lasciatelo riposare per 30'.
Mondate il cespo di lattuga e dividetelo in modo da ottenere circa 140 g di foglie verdi, private della costa centrale, e 120 g di cuoricini, presi dalla parte più interna.
Pelate le patate e tagliatele a fette; sbucciate lo scalogno e tagliatelo a rondelle. Fatelo appassire in una casseruola con 2 cucchiai di olio, poi unite le patate. Rosolatele per 2', quindi bagnate con 400 g di acqua, portate a bollore e cuocete per 15', infine aggiungete le foglie di lattuga e lasciatele lessare per 2'. Frullate tutto nel cutter, aggiustando di sale la crema ottenuta.
Tirate la pasta in sfoglie sottili, lavorandone poca per volta. Tagliatela in quadratini di 3-4 cm, poi piegateli unendo prima due vertici opposti verso l'alto, poi gli altri due verso il basso, ottenendo un formato che assomiglia a un cappelletto (strichetti).
Mondate i ravanelli e tagliateli in 4 spicchi.
Saltate in padella i moscardini con un filo di olio per 2'. Intanto, buttate la pasta in acqua bollente salata. Aggiungete i cuori di lattuga e i ravanelli ai moscardini, saltateli per 1', poi toglieteli dalla padella. Scolate la pasta, conservando un po' di acqua di cottura.
Deglassate il fondo di cottura di moscardini e lattuga stemperandolo con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta; unite quindi nella padella la pasta e saltatela delicatamente. Servitela sulla crema di lattuga, completandola con i cuori di lattuga, i moscardini e i ravanelli.

Le parole in cucina *Deglassare* (dal francese *déglacer*) vuol dire sciogliere con un liquido (vino, brodo, latte, acqua, aceto...) le crosticine caramellate che si formano in una pentola durante la rosolatura: il sughetto ottenuto servirà per insaporire il piatto.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Soave, Esino Bianco, Falerno del Massico Bianco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Bucatini con pasta di salame, peperoni e germogli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

400 g peperoni friggitelli
350 g bucatini
160 g pasta di salame
1 limone
germogli di crescione
olio extravergine di oliva
sale
pepe

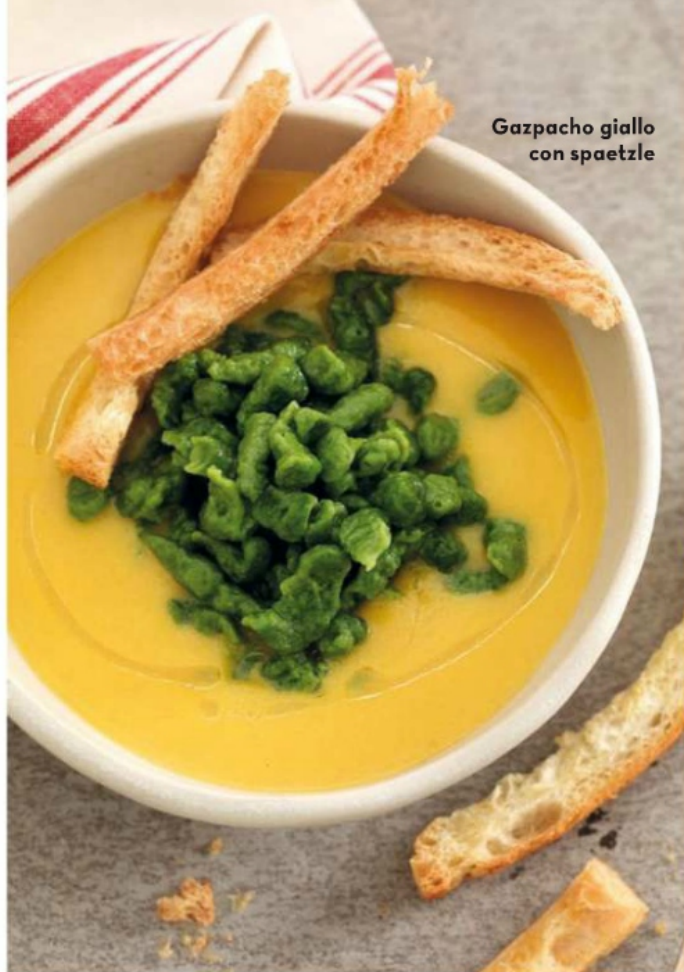
Pulite i peperoni e tagliateli a strisce.
Portate a bollore una pentola di acqua salata e mettetevi a cuocere i bucatini.
Scaldate un cucchiaio di olio in una padella e saltatevi i peperoni per 1-2'. Bagnateli con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta, coprite e cuocete per 5-6'.
Scolate i bucatini al dente, metteteli nella padella dei peperoni e saltateli per 1', aggiungendo il succo del limone e un po' della sua scorza grattugiata.
Condite la pasta di salame con un filo di olio e un po' di scorza di limone e servitela sui bucatini, completando con i germogli e una macinata di pepe.

La signora Olga dice che la pasta di salame, salata e speziata come quella dei salami insaccati, si può tranquillamente consumare così com'è: igienicamente sicura, è più saporita e piacevole cruda che cotta.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Torgiano Chardonnay, Salaparuta Inzolia
Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

UNO SPAGHETTONE LAZIALE

Il bucatino è un grosso spaghetto forato che, rispetto alle altre paste secche, richiede un'essiccazione più prolungata. Grazie al foro, però, e quindi alla circolazione dell'aria anche all'interno, tale processo è più completo, e dà un gusto più caratteristico alla pasta. Il suo condimento più tipico è il sugo all'amatriciana.

Bucatini con pasta di salame, peperoni e germogli

Insalata di strozzapreti, cetrioli e pomodorini canditi

Gazpacho giallo con spaetzle

Insalata di strozzapreti, cetrioli e pomodorini canditi ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

230 g cetriolo
200 g pomodorini ciliegia
200 g strozzapreti
1/2 finocchio
aceto bianco - zucchero - pepe
olio extravergine di oliva - sale

Tuffate i pomodorini in acqua bollente per pochi secondi, sbucciateli, tagliateli a metà e svuotateli, conservando bucce e semi. Disponete i mezzi pomodorini su una teglia, conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e di zucchero e infornateli a 120 °C per 45'.
Cuocete bucce e semi in una casseruola con 2 mestoli di acqua per 30-35'.
Mondate il finocchio, tagliatelo a fettine sottili e mettetele a bagno in acqua fredda.
Sbucciate il cetriolo, eliminate la parte centrale con i semi e tagliate il resto a losanghe. Conditelo in una ciotolina con 10 g di zucchero, 5 g di sale, 5 g di aceto e lasciatelo marinare per 30'.
Cuocete gli strozzapreti, scolateli, ungeteli con un filo di olio e lasciateli raffreddare.
Frullate bucce e semi di pomodoro, filtrate la salsa ottenuta e cuocetela ancora per 10' con un pizzico di zucchero e di sale.
Condite gli strozzapreti con la salsa di pomodoro, aggiungete i finocchi e i cetrioli scolati e i pomodorini canditi. Completate con pepe e, a piacere, con barbine di finocchio.

La signora Olga dice che in questa ricetta è interessante l'idea di utilizzare ciò che normalmente si scarta dei pomodorini per preparare una salsa molto leggera e delicata che, tuttavia, dà il sapore (e il colore) di fondo alla pasta. I pomodorini sbucciati e canditi completano il gusto con la loro dolcezza, bilanciando la freschezza del finocchio e del cetriolo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli di Parma Pinot bianco, Circeo Trebbiano, Mamertino Grillo-Ansonica

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Gazpacho giallo con spaetzle ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana**

300 g peperone giallo
300 g pomodorini ciliegia gialli
300 g prugne gialle
125 g farina
100 g spinaci lessati
2 uova
zucchero - sale - pane
olio extravergine di oliva

Tagliate a pezzetti peperone, pomodori e prugne e frullateli nel cutter, poi passateli al setaccio, per rendere il tutto più fluido.
Emulsionate il frullato con un filo di olio, una presa di sale e un pizzico di zucchero (gazpacho giallo).
Frullate gli spinaci lessati ben strizzati con un uovo e mezzo, 50 g di acqua e un pizzico di sale. Impastateli poi con la farina ottenendo una pastella. Versatela nell'apposito attrezzo per gli spaetzle e cuoceteli in acqua, scolandoli quando tornano a galla.
Tostate qualche fetta di pane a piacere.
Servite il gazpacho a temperatura ambiente con gli spaetzle caldi appena scolati e i crostini.

La signora Olga dice che la particolarità di questa preparazione è il colore giallo del gazpacho, solitamente rosso per la presenza di pomodori e peperoni rossi. I ciliegini gialli sono una varietà particolare di pomodoro, dal gusto più dolce e delicato rispetto ai ciliegini rossi. Vanno ordinati appositamente da ortolani ben riforniti. Se non li trovate, sostituiteli con comuni ciliegini rossi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Riesling, Cortona Grechetto, Cilento Fiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cannelloni di crespelle con ricotta e ortiche

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

- **650 g latte**
- **500 g ricotta**
- **350 g 8 cipollotti**
- **270 g ortiche**
- **200 g fiori di zucchina**
- **125 g farina**
- **20 g maizena**
- **1 uovo**
- **grana grattugiato**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Pulite con attenzione le ortiche e tuffatele per 1' in acqua bollente salata; raffreddatele in acqua fredda, poi scolatele e strizzatele bene, quindi sminuzzatele con un coltello.
Amalgamate la farina con 250 g di latte, poi unitevi l'uovo e un pizzico di sale. Mescolate con una frusta ottenendo una pastella. Versatela con un mestolino in una padella (ø 20 cm) leggermente unta di olio. Cuocete per 2', girando la crespella; ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella, ottenendo almeno 6 crespelle.
Pulite i fiori di zucchina staccandoli dal gambo ed eliminando il pistillo.
Scaldate 400 g di latte in una casseruola. Al bollore, unite la maizena diluita in un goccio di acqua fredda; cuocete mescolando per 3', ottenendo una besciamella. Aggiungete i fiori di zucchina tagliuzzati, togliete la casseruola dal fuoco, aspettate mezzo minuto, poi frullate la besciamella.
Mondate i cipollotti e tagliateli a strisce per il lungo; saltateli in padella con un filo di olio a fuoco vivo per 2'.
Lavorate la ricotta con le ortiche, sale e pepe, amalgamandola bene.
Spalmatela in un abbondante strato uniforme sulle 6 crespelle, poi arrotolatele ottenendo 6 cannelloni. Rifilate i bordi dei cannelloni e tagliateli a metà.
Disponete in una pirofila la besciamella ai fiori di zucchina e i cipollotti. Appoggiatevi sopra i cannelloni, ungeteli con un filo di olio, cospargeteli con grana grattugiato e con qualche fiocchetto di burro e infornateli a 200 °C per 10'.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Montecarlo Bianco, Marino

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatto fondo Potomak Studio, ciotole degli strozzapreti Ceramiche Nicola Fasano, piatto del gazpacho, tavolo, runner, americane e fondo fiorirà un giardino®, piatto dei cannelloni L'Abitare

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Cannelloni di crespelle con ricotta e ortiche

SELVATICA E PUNGENTE MA GUSTOSA

Gode di una pessima fama, un po' perché non la si può nemmeno sfiorare senza irritarsi la pelle, un po' perché infesta i campi. Eppure ha tantissime qualità, alcune leggendarie (per esempio, si dice che gettata nel fuoco allontani i fulmini...), altre reali, tanto che è ampiamente usata in erboristeria e farmacia. Anche in cucina può essere un ottimo ingrediente, dal gusto leggermente astringente: maneggiatela con tanta cura e con i guanti, fatela bollire, poi mettetela alla prova in frittate e risotti.

Pesci

Carpaccio di spada, zucchine e fagiolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti più 1 ora di ammollo**

- **350 g carpaccio di pesce spada**
- **180 g 1 zucchina**
- **120 g fagiolini**
- **60 g lattughino**
- **15 g alghe secche**
- **zenzero fresco**
- **limone**
- **Tabasco**
- **pomodoro**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Ammollate le alghe in acqua finché rinvengono, per circa 1 ora, scolandole, sciacquandole e cambiando l'acqua due o tre volte.
Grattugiate un pezzetto di zenzero sbucciato, fino a ottenere un cucchiaino di polpa. Mettetelo in una ciotola con il succo di mezzo limone, Tabasco a piacere, 5-6 cucchiai di olio, un pizzico di sale e mescolate bene per emulsionare.
Disponete il carpaccio di spada in una pirofila e bagnatelo con l'emulsione, in modo che tutte le fette siano ben condite. Lasciate insaporire mentre procedete nella preparazione.
Mondate i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente per 6'; scolateli e, volendo, divideteli a metà per il lungo.
Tagliate la zucchina a julienne, scartando la parte centrale con i semi.
Raccogliete zucchine e fagiolini in una ciotola e conditele con un filo di olio, poi unitele al carpaccio.
Scolate le alghe, sciacquatele, strizzatele e mescolatele con il lattughino.
Servite il carpaccio con le verdure adagiandolo sull'insalata e completando con dadini di pomodoro.

La signora Olga dice che le alghe si possono trovare nei negozi di prodotti biologici o nelle botteghe di prodotti asiatici.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Grave Pinot grigio, Colli Maceratesi Bianco, Solopaca Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Carpaccio di spada, zucchine e fagiolini

Saraghi su bruschette con sughino di conchiglie

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- **1,3 kg 2 saraghi**
- **500 g vongole spurgate**
- **500 g cozze**
- **20 g peperone**
- **4 pomodorini**
- **4 fette di pane casareccio**
- **timo - basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate bene le vongole e le cozze, poi versatele in due pentole diverse con un velo di olio, copritele e lasciatele aprire sulla fiamma media. Sgusciate i molluschi e filtrate il loro sughino attraverso un colino foderato con cotone idrofilo oppure con uno strato multiplo di carta da cucina.
Tagliate a rondelle i pomodorini, tritate il peperone e le foglie di un rametto di timo; saltate tutto in una padella con 2 cucchiai di olio per 2-3', poi unite i molluschi con un po' del loro sughino. Insaporite per 1-2', quindi profumate con un trito di basilico (sughino di conchiglie).
Sfilettate i saraghi e incidete con tre tagli la pelle dei filetti. Ungeteli di olio e cuoceteli alla griglia, appoggiandoli sul lato della polpa; girateli dopo 4' e cuoceteli sul lato della pelle per altri 3'; salate alla fine.
Tostate le fette di pane, appoggiatevi sopra i filetti di pesce, completateli con il sughino di conchiglie e serviteli subito.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Terlano Pinot grigio, Sant'Antimo Chardonnay, Verdicchio di Matelica

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Saraghi su bruschette
con sughino di conchiglie

Spiedi di branzino e battuto di melanzana

Fritto di alici e cipollotti con tortelli di ceci

Spiedi di branzino e battuto di melanzana

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

400 g melanzana
300 g pomodorini ciliegia ramati
3 branzini da porzione
timo
aglio
capperi sotto sale
prezzemolo
olio extravergine di oliva dal fruttato leggero
sale - pepe

Tagliate a metà la melanzana per il lungo e incidete la polpa con tagli a rete, con la punta di un coltello. Incidete i pomodorini con un piccolo taglio, senza staccarli dal loro ramo. Oliate una teglia e appoggiatevi le mezze melanzane con il taglio in basso e i pomodorini. Infornate a 180 °C per circa 15'.
Sfilettate intanto i branzini, poi tagliate a metà per il lungo i filetti e infilzateli su 12 stecchi. Conditeli con un filo di olio, pepateli e infornateli a 180 °C per 8'.
Scavate la polpa della melanzana con un cucchiaio, battetela con un coltello e condite con olio, sale e un ciuffetto di timo.
Scaldate 5-6 cucchiai di olio in una casseruola con un cucchiaino di capperi sciacquati dal sale e tritati insieme a uno spicchio di aglio e un ciuffetto di prezzemolo.
Servite gli spiedi con il battuto di melanzana e i pomodorini, irrorando con l'olio profumato ai capperi.

L'olio giusto Delicato e fine con lievi punte amare e piccanti. Riviera Ligure Dop, Laghi Lombardi Dop, Garda Dop

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Oltrepò Pavese Chardonnay Spumante, Albana di Romagna Spumante, Sardegna Semidano Spumante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Fritto di alici e cipollotti con tortelli di ceci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

800 g alici fresche
100 g farina di ceci
100 g maizena
100 g farina 00
20 g vino bianco secco
2 cipollotti
1 albume
semola di grano duro
lievito di birra fresco
olio di arachide - sale

Mescolate la farina di ceci con 130 g di acqua e il vino. A parte, amalgamate la farina 00 con 110 g di acqua e una briciola di lievito e lasciate lievitare questo composto per 1 ora.
Pulite intanto le alici: staccate la testa, apritele a libro ed eliminate visceri e lisca.
Mondate i cipollotti; tagliate i gambi per il lungo a bastoncini sottili (julienne) e i bulbi a rondelle. Stemperate la maizena nell'albume, mescolando con una frusta e ottenendo una pastella. Immergetevi i cipollotti, poi friggeteli in olio bollente. Scolateli su carta da cucina.
Passate le alici nella semola e friggetele subito in olio caldo, scolando anch'esse su carta da cucina.
Mescolate infine la pastella di ceci e quella di farina e versate il composto ottenuto in olio caldo, a cucchiaiate, ottenendo dei tortelli che si gonfieranno in cottura: friggeteli finché non diventano dorati, per 2-3'.
Servite le alici con i cipollotti e i tortelli, salando tutto a vostro gusto e accompagnando a piacere con insalatina fresca.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Trebbianino Val Trebbia, Colli del Trasimeno Bianco, San Severo Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Seppioline al tonno con pomodoro

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **1,2 kg seppioline pulite**
- **630 g pomodori perini maturi**
- **130 g 2 fette di pane casareccio**
- **100 g tonno sott'olio sgocciolato**
- **3 cipollotti**
- **2 gambi di sedano**
- **1 uovo**
- **prezzemolo tritato - aglio**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Profumate il tonno con un ciuffo di prezzemolo tritato; tostate in forno il pane e sfregatelo appena con uno spicchio di aglio; tagliatelo a pezzetti grossolanamente, senza togliere la crosta e unitelo al tonno. Aggiungete anche uno spruzzo di vino bianco e l'uovo, salate e mescolate (ripieno).
Sciacquate le seppioline e farcitele con il ripieno; chiudetele con uno stecchino, in modo che il ripieno non fuoriesca in cottura e le seppioline restino "in forma".
Tagliate a pezzetti i pomodori; mondate il sedano e i cipollotti e tagliateli in piccola dadolata; rosolateli con 5-6 cucchiai di olio, per 4-5'. Quando sedano e cipollotti cominciano a colorirsi, aggiungete 2-3 spicchi di aglio interi, con la buccia e un po' schiacciati, e peperoncino a piacere e mettete le seppioline in padella, appoggiandole sul lato aperto. Copritele con i pomodori, salate, chiudete con un coperchio e cuocete per 10'. Girate le seppioline e cuocete per altri 10'. Togliete gli spicchi di aglio e servite.

La signora Olga dice che, se non vi piace un sapore troppo deciso di aglio, potete non aggiungerlo nella cottura delle seppie e limitarvi a profumare appena le fette di pane tostato.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Pinot bianco, Elba Ansonica, Frascati Superiore

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Seppioline al tonno con pomodoro

LE SORELLE PIÙ PICCOLE

La famiglia è la stessa, ma il vezzeggiativo è d'obbligo per gli esemplari più piccoli di 5 cm. Sono comunque seppie a tutti gli effetti, con tanto di nero e di osso: il nero è un liquido contenuto in un piccolo sacco tra i visceri e serve all'animale per... confondere le acque quando è minacciato; in cucina può invece colorare pasta e risotti. L'osso è una sorta di conchiglia interna, che va tolta, come il "becco", che si trova tra i tentacoli. Si ottengono così teneri involucri che ben si prestano a essere farciti.

Piatti del carpaccio, dei saraghi e del fritto, tessuti e fondi fiorirà un giardino®, piatto degli spiedi L'Abitare, ciotola del fritto Villeroy & Boch, ciotola delle seppioline Giovanni Botter

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Tranci di melanzana impanati nei taralli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 35 minuti** **Vegetariana**

400 g 1 melanzana
330 g 2 cipolle rosse
200 g taralli
1 uovo
farina - zucchero
aceto bianco - olio di arachide
olio extravergine di oliva - sale

Pelate la melanzana con il pelapatate e affettatela in quattro grossi tranci, spessi almeno 2-3 cm, disponeteli in una pirofila e spolverizzateli abbondantemente di sale.
Appoggiatevi sopra un piatto, in modo che il peso faciliti la fuoriuscita dell'acqua, e lasciate spurgare per almeno 1 ora.
Sbucciate le cipolle e tagliatele in spicchi sottili; raccoglietele in una casseruola con mezzo litro di acqua e 50 g di aceto e lasciate bollire per 5'. Scolate le cipolle, trasferitele in una padella con 20 g di olio extravergine e un pizzico di sale e cuocetele per 25' sulla fiamma al minimo. Infine unite 30 g di zucchero, fate caramellare per un paio di minuti, quindi bagnate con un cucchiaio di aceto e dopo 1' spegnete (composta di cipolle).
Strizzate leggermente i tranci di melanzana, asciugateli, disponeteli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 180 °C per 10'.
Sbriciolate finemente i taralli.
Sfornate i tranci, lasciateli intiepidire leggermente, poi passateli nella farina, nell'uovo battuto e infine nei taralli sbriciolati.
Friggete i tranci in abbondante olio di arachide caldissimo, riducete la fiamma al minimo (l'olio deve essere a 160 °C) e cuoceteli per almeno 2-3' per lato, poi scolate su carta da cucina e salate, se serve.
Servite i tranci di melanzana con la composta di cipolle e decorate a piacere con erbe aromatiche.

La signora Olga dice che, se volete, potete conservare le bucce della melanzana per decorare il piatto: accomodatele su una placca foderata di carta da forno, copritele con altra carta da forno e infornatele a 90 °C per 30'; eliminate poi il foglio superiore e completate la cottura in altri 30'.

Vino rosso secco, frizzante, vinoso, leggero di corpo. San Colombano, Lambrusco di Sorbara, Penisola Sorrentina Gragnano

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Tranci di melanzana impanati nei taralli

Centrifugato di finocchio e cetrioli con stracciatella

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **20 minuti**
Vegetariana senza glutine

450 g finocchio
400 g cetrioli
300 g stracciatella (ripieno della burrata)
250 g lime
55 g zenzero fresco
fave di cacao

Sbucciate i lime. Lavate con cura il finocchio, i cetrioli e lo zenzero, poi mondateli sommariamente: non sarà necessario togliere la buccia, perché usando la centrifuga le parti fibrose verranno automaticamente scartate. Conservate invece le barbe del finocchio per decorare il piatto alla fine.
Centrifugate finocchio, cetrioli, lime e zenzero. Otterrete un succo molto aromatico e di gusto fresco.
Distribuite la stracciatella in ciascun piatto, versate il centrifugato, decorate a piacere con una fettina di cetriolo, una di lime e qualche barbina di finocchio. Completate con le fave di cacao sbriciolate grossolanamente.
Servite questo centrifugato immediatamente dopo averlo preparato, altrimenti il processo di ossidazione rovinerà il colore verde, che virerà verso i toni del marrone, e renderà il gusto amarognolo.

La signora Olga dice che le fave di cacao completano l'armonia del piatto con una nota croccante e un aroma amarognolo di tostato; si acquistano nei negozi di specialità biologiche.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Bianchello del Metauro, Menfi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Centrifugato di finocchio
e cetrioli con stracciatella

Bastoncini di verdure in pasta kataifi

Crema di fave al forno con cialda croccante

Bastoncini di verdure in pasta kataifi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- **200 g zucchine mondate**
- **200 g carote mondate**
- **200 g peperoni gialli mondati**
- **125 g yogurt intero**
- **120 g pasta kataifi**
- **5 g cerfoglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Riducete le zucchine, le carote e i peperoni in bastoncini spessi 1 cm circa e lunghi non più di 8-10 cm.

Lessate in abbondante acqua bollente salata per un paio di minuti i bastoncini di carota, poi unite quelli di peperone, dopo 1' quelli di zucchina e dopo un altro minuto scolate tutto. Asciugate i bastoncini di verdura con carta da cucina e conditeli con un filo di olio, aggiustate di sale, se serve, e pepate.

Raggruppate due bastoncini di carota, due di zucchina e due di peperone. Avvolgete ciascun fascio di verdure in una piccola matassa di pasta kataifi (15 g cad.).

Insaporite lo yogurt con un ciuffo di cerfoglio tritato, olio, sale e pepe.

Disponete le verdure in pasta kataifi su una placca foderata di carta da forno e infornate a 180 °C per 10-12'. Infine sfornate e servite subito.

Lo signora Olga dice che la pasta kataifi è una pasta di origini greche, usata in tutto il bacino del Mediterraneo, soprattutto in ricette dolci. Si presenta come una matassa di spaghetti finissimi e si trova surgelata nei negozi specializzati in prodotti etnici.

Vino bianco giovane, amabile, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Cortese amabile, Albana di Romagna amabile, Colli Albani Bianco amabile

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Crema di fave al forno con cialda croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **450 g fave fresche sgranate**
- **250 g panna fresca**
- **4 fette di pancetta arrotolata**
- **2 uova**
- **pecorino toscano**
- **sale**

Lessate le fave per 2' dal bollore, scolatele, raffreddatele e pelatele. Frullatene 350 g con le uova, la panna e un pizzico di sale.

Distribuite il composto ottenuto in 4 bicchierini o in vasetti che possano andare in forno e infornateli a bagnomaria a 120 °C per 40' circa.

Grattugiate finemente il pecorino. Disponete un foglio di carta da forno su una placca (l'ideale sarebbe usare una stuoia di silicone). Distribuitevi sopra il pecorino grattugiato formando 4 dischi di 10 cm di diametro, poi accomodate sopra ogni disco una fetta di pancetta e copritela con altro pecorino. Infornate a 180 °C per 6-8' (il pecorino dovrà essere dorato). Sfornate e lasciate raffreddare le cialde.

Sfornate i bicchierini, lasciate intiepidire la crema, poi servitela con le cialde croccanti.

La signora Olga dice che quando infornate dei bicchieri o altri piccoli contenitori a bagnomaria stendete sul fondo della pirofila 2 o 3 fogli di carta da cucina. Accomodatevi sopra i bicchierini e versate l'acqua necessaria perché risultino immersi per metà altezza. Il foglio di carta da cucina servirà a non farli muovere se l'acqua, durante la cottura, dovesse iniziare a bollire tumultuosamente.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Golfo del Tigullio Vermentino, Valdichiana Bianco, Biferno Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di spinaci e rabarbaro con salsa di nocciole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **300 g spinaci novelli**
- **200 g rabarbaro**
- **50 g zucchero**
- **16 nocciole tostate**
- **crema di nocciole**
- **limone**
- **sale**
- **pepe**

Pulite il rabarbaro come fareste con il sedano: eliminate i filamenti più coriacei, spuntatelo e poi tagliatelo in tocchetti.
Portate a ebollizione 200 g di acqua con lo zucchero e il succo di mezzo limone, immergetevi il rabarbaro a tocchetti, fatelo bollire per 1', poi spegnete e lasciatelo in infusione nella sua acqua per 5'.
Scolate i tocchetti di rabarbaro e conservate il liquido di cottura.
Mondate gli spinaci, sminuzzateli, se necessario, e raccoglieteli in una ciotola.
Mescolate un paio di cucchiai di crema di nocciole con 3 cucchiai di acqua di cottura del rabarbaro, salate e pepate (salsa di nocciole).
Sminuzzate grossolanamente le nocciole.
Condite gli spinaci con la salsa di nocciole, completate con i dadini di rabarbaro sgocciolati e le nocciole sminuzzate.

La signora Olga dice che la crema di nocciole è una pasta molto oleosa ricavata solamente da nocciole, senza l'aggiunta di sale o zucchero né di altri grassi. È ottima anche come base per la preparazione di salse e ripieni dolci per completare piccole frolle e saccottini di pasta sfoglia. Si può trovare nei negozi specializzati in prodotti biologici.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Riesling, Pietraviva Bianco Superiore, Delia Nivolelli Damaschino

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di spinaci e rabarbaro con salsa di nocciole

Piatto quadrato e ciotolina della salsa di nocciole Potomak Studio, piatto a righe e insalatiera degli spinaci L'Abitare, ciotola del centrifugato, piatto e ciotola dei bastoncini di verdure, tovaglietta americana, canovaccio a righe, vassoio di legno e tavolo fiorirà un giardino®, vasetti della crema di fave CHS Group

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Rabarbaro

PIACEVOLI NOTE ACIDULE

Le nostre nonne avevano sempre, nascoste da qualche parte, le caramelle al rabarbaro, utili per la digestione... Per questo, forse, può essere difficile associarlo a ricette gastronomiche. E invece i suoi grossi piccioli dal sapore fresco e asprigno sono molto apprezzati, in particolare nel Nord Europa, per preparare torte, confetture e gelatine... Le varietà di questa pianta delle Poligonacee, originaria della Siberia, sono più di sessanta, di colori che variano dal verde al rosso acceso.

Carni e uova

Bocconcini di agnello con peperoni verdi e cipolla ▸

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

600 g lombata di agnello disossata
200 g peperone verde
150 g cipolla bianca
origano secco
salvia
maggiorana
timo
prezzemolo
aglio
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Affettate la cipolla, salatela e lasciatela spurgare mentre preparate il resto.
Salate la polpa di agnello, pepatela, ungetela di olio e profumatela con un pizzico di origano, poi rosolatela in una padella antiaderente senza grassi per 4-5' girandola costantemente (se preferite una carne meno rosata, cuocetela per qualche istante ancora). Spegnete, coprite e lasciate riposare per una decina di minuti.
Tritate finemente un ciuffo di prezzemolo, di timo, di maggiorana, di salvia e mezzo spicchio di aglio (trito aromatico).
Mondate il peperone e tagliatelo in listerelle.
Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella, unite il peperone con un pizzico di sale, rosolatelo sul fuoco molto vivo per 1', poi profumate con il trito aromatico e dopo meno di 1' aggiungete la cipolla sgocciolata e strizzata; cuocete per 1', unite l'agnello, tagliato a bocconcini, saltate per pochi istanti, togliete dal fuoco, mescolate delicatamente e servite subito.
Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Dolcetto d'Alba, Rosso di Montefalco, Lamezia Rosso
Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Bocconcini di agnello con peperoni verdi e cipolla

Cotolette di pollo con asparagi e taccole ▸

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

400 g asparagi
350 g petto di pollo
120 g taccole
1 uovo
farina - pangrattato
aceto balsamico - limone
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
olio di mais - burro - sale

Mondate le taccole e lessatele per 4' dal bollore. Scolatele e tagliatele in losanghe.
Private gli asparagi della parte più fibrosa del gambo e lessateli per 5' dal bollore. Scolateli, separate le punte, dividetele a metà nel senso della lunghezza e unitele alle taccole in una ciotola.
Condite le punte degli asparagi e le taccole con aceto balsamico e poco olio extravergine.
Tagliate i gambi degli asparagi a rondelle sottili. Raccoglietene 90 g nel bicchiere del frullatore, unite un pizzico di sale, un cucchiaio di succo di limone e frullate, aggiungendo a filo 40 g di olio di mais e 30 g di olio extravergine di oliva (salsa di asparagi). Se avanzano rondelle di asparago, unitele alle taccole.
Riducete il petto di pollo in piccole cotolette. Battetele per renderle molto sottili (inumidite il batticarne ogni volta che lo usate, così non si attaccherà alla carne), poi passatele nella farina, nell'uovo battuto e nel pangrattato.
Rosolate le cotolette in 3 cucchiai di olio extravergine e una noce di burro. Cuocetele a più riprese (cambiando, se necessario, olio e burro) per 2-3' per lato.
Servite le cotolette con l'insalata di asparagi e taccole, completando con la salsa di asparagi e a piacere con insalata novella.
L'olio giusto Ricco di note floreali ed erbacee, morbido e armonico. Sardegna Dop, Olio sardo da olive bosana
Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Colline Saluzzesi Pelaverga, Merlara Merlot, Colli Altotiberini Rosso
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

ATTENTI AL "FUMO"

Quando rosolate o friggete, il grasso che state usando (olio extravergine o di arachide, burro, strutto) si modifica profondamente a causa della temperatura elevata, iniziando a "fumare" e a sviluppare delle sostanze tossiche. Per non raggiungere il "punto di fumo" conviene rosolare in più riprese cambiando una o più volte il grasso di cottura.

Cotolette di pollo con asparagi e taccole

Coniglio al lime e riso Basmati agli ortaggi

Omelette alla scamorza affumicata

Coniglio al lime e riso Basmati agli ortaggi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 2 ore di marinatura**
Senza glutine

- **1 kg** **4 cosce di coniglio**
- **120 g** **riso Basmati**
- **100 g** **piselli lessati**
- **90 g** **yogurt greco**
- **50 g** **peperone**
- **2** **cipollotti**
- **2** **lime**
- **1** **carota - 1 gambo di sedano**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Ripulite le cosce di coniglio dalle parti grasse, lavatele e raccoglietele in una ciotola. Conditele con lo yogurt, un cipollotto a fettine, la scorza grattugiata e il succo di un lime e mezzo. Sigillate la ciotola e lasciate marinare per 2 ore in frigorifero.
Sgocciolate le cosce di coniglio dalla marinata, accomodatele in una pirofila, conditele con 3 cucchiai di olio, sale, pepe e infornatele a 180 °C per 50'.
Raccogliete il riso in casseruola con 240 g di acqua salata, portate sul fuoco e quando inizia a bollire riducete la fiamma, coprite e cuocete per 5'. Spegnete e lasciate riposare per 20' senza togliere il coperchio.
Mondate sedano, carota, cipollotto e peperone e riducete tutto in una dadolata di piccole dimensioni. Rosolate la dadolata di ortaggi insieme ai piselli in una padella con 3 cucchiai di olio, per 4-5', poi salate; trasferite gli ortaggi in un piatto e nella stessa padella tostate il riso sgranato per 3-4', poi unite di nuovo gli ortaggi e saltate tutto insieme ancora per un paio di minuti.
Sfornate le cosce, disponetele sopra il riso e completate irrorando con il loro fondo di cottura. Servite subito.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Rossese di Dolceacqua, Rosso Conero, Castel del Monte Uva di Troia

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Omelette alla scamorza affumicata

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **150 g** **peperone**
- **80 g** **scamorza affumicata**
- **8** **uova**
- **2** **pomodori ramati**
- **1** **gambo di sedano**
- **prezzemolo - latte - sale - pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Mondate il peperone, tagliatelo in listerelle e rosolatelo in padella in 2 cucchiai di olio per 3-4' sulla fiamma viva, poi unite, fuori del fuoco, i pomodori a tocchi, un ciuffo di prezzemolo tritato e il sedano a listerelle. Salate e pepate.
Riducete la scamorza in una dadolata di medie dimensioni.
Battete 2 uova alla volta in una ciotola con un cucchiaio di latte e un pizzico di sale.
Versate le uova battute in una padella (ø 20 cm) velata di olio caldo, strapazzatele per pochi istanti. Quando il lato inferiore inizierà a rapprendersi, farcite con 20 g di scamorza, inclinate leggermente la padella, sollevando il manico, e iniziate a formare il rotolo dando dei piccoli colpetti sul manico della padella. Preparate allo stesso modo le altre 3 omelette.
Servite le omelette completandole con le verdure condite.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Vicenza Riesling, Bianco Pisano di San Torpè, Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Salamelle con robiola aromatica

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

500 g 4 salamelle mantovane
150 g zucchina (solo la parte verde)
120 g cipollotto
100 g peperone rosso e giallo
100 g robiola fresca
90 g cetriolo
timo - rosmarino
aglio - basilico
limone
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pelate il cetriolo, eliminate i semi e tagliatelo a bastoncini sottili (fiammifero); salatelo e lasciatelo spurgare. Riducete a fiammifero anche la zucchina, salatela e lasciatela spurgare. Fate lo stesso con il peperone. Tenete tutte le verdure separate, così i sapori non si mescoleranno.
Affettate il cipollotto e lasciatelo a bagno nell'acqua.
Eliminate il budello delle salamelle, profumate la pasta di ciascuna salamella con un trito fine di timo e sale amalgamandola in modo che gli aromi si distribuiscano uniformemente. Date poi a ciascuna porzione di pasta di salamella la forma di un hamburger allungato.
Fate sfrigolare 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio, con la buccia e leggermente schiacciato, e un rametto di rosmarino per 20 secondi. Togliete dal fuoco e filtrate l'olio sopra la robiola; unite sale, pepe e un trito fine di 4-5 foglie di basilico e amalgamate delicatamente (robiola aromatica).
Strizzate le verdure, raccoglietele tutte in una ciotola e conditele con un cucchiaio di olio, pepe, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaio di aceto e un po' di scorza di limone grattugiata.
Grigliate le salamelle per 5' dal primo lato e 4' dal secondo.
Servite subito le salamelle completate dalle verdure e da un cucchiaio di robiola aromatica.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Lambrusco Mantovano, Friuli-Latisana Franconia, Guardiolo Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Salamelle con robiola aromatica

DELICATA DELIZIA DELLE ALPI

Si perde nella notte dei tempi la prima robiola, cremosa e avvolgente come un abbraccio... Anticamente fatta a base di latte ovino, ormai si prepara quasi esclusivamente con latte vaccino. Ogni regione alpina la confeziona in forme diverse, ma la pasta morbida e burrosa e il gusto fresco accomunano tutte le "fresche", cioè stagionate dai 7 ai 10 giorni al massimo. Per le robiole stagionate, di pasta più soda e sapore leggermente piccante, la stagionatura si protrae invece fino a 40-50 giorni.

Piatto dell'agnello Potomak Studio, piatto delle cotolette L'Abitare, piattino con asparagi e taccole e piatto delle salamelle Villeroy & Boch, griglia Gefu, runner, canovaccio, fondo di legno e tavolino fiorirà un giardino®

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Panna cotta con biscotti e gelatina di ribes

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti più 6 ore e 30 minuti di raffreddamento**

- **400 g panna fresca**
- **300 g zucchero**
- **200 g ribes**
- **100 g latte**
- **6 g gelatina alimentare in fogli**
- **12 biscotti tipo digestive**
- **scorza di limone**
- **cannella in stecca**
- **Grand Marnier**

Mettete in ammollo in acqua la gelatina.
Raccogliete in una casseruola la panna con il latte, 100 g di zucchero, una scorza di limone, un pezzetto di cannella e portate alla temperatura di 85-90 °C; poi togliete dal fuoco, unite la gelatina ammollata e strizzata e mescolate fino a quando non si sarà perfettamente sciolta; lasciate raffreddare e filtrate.
Inzuppate i biscotti nella panna, poi disponeteli a 2 a 2 sul fondo di 6 bicchierini (ø 8 cm, h 6 cm), profumate con un cucchiaino di Grand Marnier e mettete in frigo a raffreddare per 30'. Versate la panna nei bicchierini e rimettete in frigo per 3 ore: in questo modo i biscotti rimarranno sul fondo dei bicchierini senza tornare a galla quando si versa la panna.
Raccogliete in una piccola casseruola il ribes con 200 g di zucchero e cuocete, mescolando costantemente, per 2' dal bollore (dovrà iniziare a gelificare), quindi setacciate e lasciate raffreddare leggermente; poi, con un cornetto di carta da forno, distribuite la gelatina nei bicchierini sopra la panna e rimetteteli in frigo per altre 3 ore.
Tirate fuori dal frigo i bicchierini, decorateli a piacere con un rametto di ribes, qualche fettina di mela e una fogliolina di menta e servite.

Vino aromatico dolce dal profumo di frutta esotica. Alto Adige Moscato rosa, Primitivo di Manduria dolce naturale

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Panna cotta con biscotti e gelatina di ribes

Marquise di lamponi in tartelletta allo zenzero

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

- **250 g lamponi**
- **150 g panna montata**
- **80 g zucchero semolato**
- **50 g zucchero a velo**
- **50 g albume**
- **50 g farina**
- **50 g burro fuso**
- **15 g nocciole**
- **zenzero fresco**

Portate a ebollizione, in una piccola casseruola, lo zucchero semolato con 70 g di acqua per 1', poi lasciate raffreddare (sciroppo).
Frullate i lamponi con lo sciroppo, unite ancora 100 g di acqua, poi versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio. A 5' dalla fine del ciclo di raffreddamento incorporate la panna montata (marquise).
Frullate lo zucchero a velo con le nocciole.
Amalgamate con cura le nocciole frullate con l'albume, la farina, il burro, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato e mescolate tutto.
Stendete 1/6 di questo composto su un foglio di silicone adatto alla cottura in forno, dandogli la forma di un fiore: per aiutarvi potete usare una maschera per decorare le torte (ø del fiore 15 cm). Infornate a 180 °C per 9'. Sfornate e accomodate il fiore su uno stampino da budino o un bicchiere capovolti (ø 6 cm), coprite con molta cura con un altro stampino e lasciate raffreddare: otterrete la forma di una coppetta. Preparate allo stesso modo altre 5 coppette (tartellette allo zenzero).
Distribuite la marquise nelle tartellette allo zenzero e servitela subito completando a piacere con un ciuffo di panna, qualche lampone fresco e un paio di foglioline di menta.

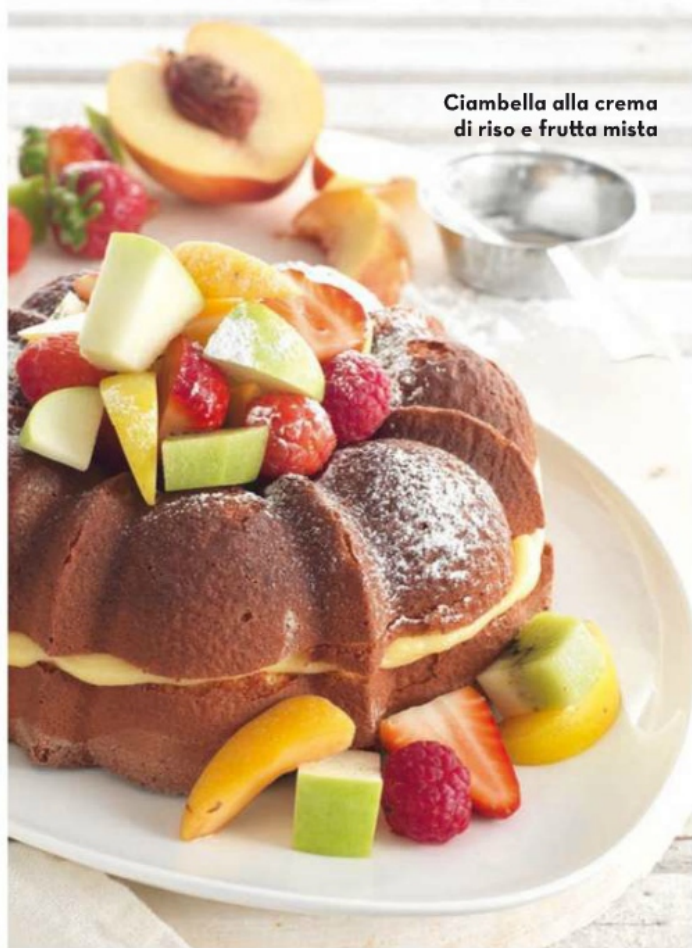
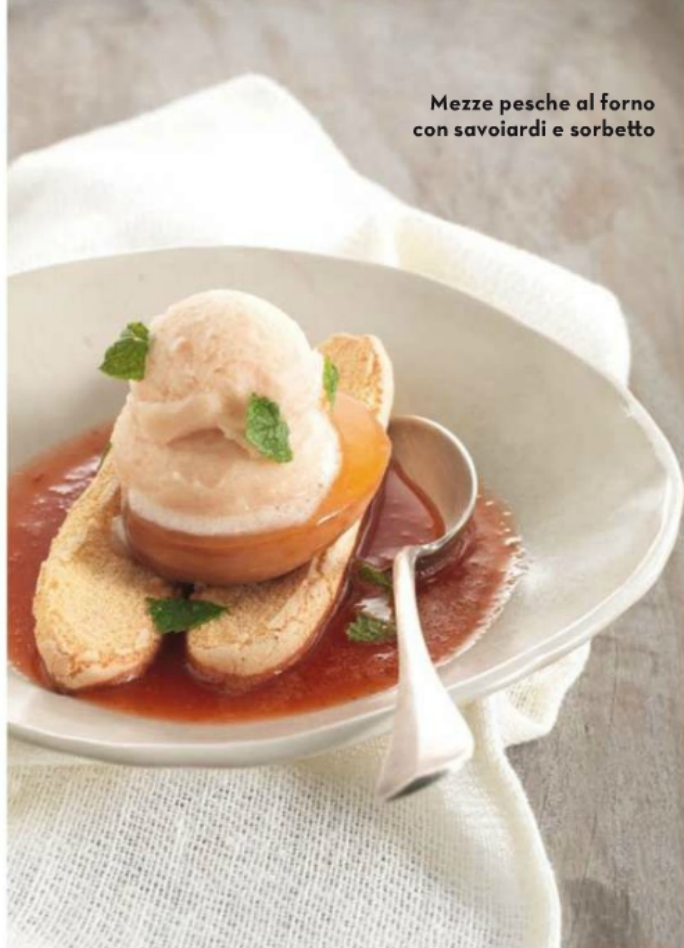
La signora Olga dice che potete preparare la marquise con un po' di anticipo, conservandola in freezer al massimo per 3 ore, prima di servirla.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Piemonte Brachetto, Aleatico di Gradoli

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Marquise di lamponi in tartelletta allo zenzero

UN DOLCE TITOLATO

Una volta la marquise era una bibita a base di vino bianco, zucchero, seltz e fette di limone servita con ghiaccio. Oggi si intende invece una granita di frutta a cui si aggiunge, solo alla fine della preparazione, della panna montata.

Ciambella alla crema di riso e frutta mista

Mezze pesche al forno con savoiardi e sorbetto

Ciambella alla crema di riso e frutta mista

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **500 g latte di riso**
- **300 g frutta mista a piacere (fragole, kiwi, albicocche, pesche, nespole)**
- **170 g zucchero più un po'**
- **140 g farina di riso più un po'**
- **40 g farina 00**
- **30 g burro più un po'**
- **6 tuorli**
- **2 uova**
- **scorza di limone**
- **miele di acacia**

Mescolate 4 tuorli con 100 g di zucchero, poi unite 80 g di farina di riso.
Portate a ebollizione il latte di riso con una scorza di limone, filtratelo sui tuorli, riportate sul fuoco e cuocete fino a quando non inizia ad addensarsi (crema di riso).
Versate la crema di riso in una ciotola, spolverizzatela di zucchero, in modo che non si rapprenda in superficie, coprite con un piatto e lasciate raffreddare.
Raccogliete in una ciotola 2 tuorli e le uova e montateli in spuma con 70 g di zucchero e un cucchiaio di miele, poi unite la farina 00 e 60 g di farina di riso setacciate; mescolate delicatamente dal basso verso l'alto e per ultimo incorporate anche il burro, fuso; versate il composto in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato con farina di riso (ø 20 cm, h 8 cm).
Infornate a 180 °C per 25'.
Sfornate, lasciate raffreddare, poi tagliate a metà e farcite con la crema. Completate con la frutta in dadolata, spolverizzate a piacere con zucchero a velo e servite il resto della crema a parte.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Moscadello di Montalcino, Malvasia delle Lipari dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mezze pesche al forno con savoiardi e sorbetto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- **850 g 4 pesche**
- **400 g vino Moscato**
- **170 g zucchero**
- **50 g fragole**
- **12 savoiardi morbidi**
- **menta**

Aprite le pesche a metà, privatele del nocciolo, disponetele in una pirofila, bagnatele con il vino, spolverizzate con 40 g di zucchero e infornate a 200 °C per 18-20'.
Sfornate, togliete le pesche dalla pirofila e lasciatele raffreddare. Nella pirofila unite 80 g di zucchero e mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Lasciate raffreddare.
Private 2 mezze pesche della pelle e frullatele con qualche cucchiaio del fondo di cottura. Unite al frullato il resto del fondo di cottura e 200 g di acqua. Versate nella gelatiera e avviatela (sorbetto di pesca).
Frullate le fragole con 50 g di zucchero e 50 g di acqua (salsa).
Disponete nei piatti singoli 2 savoiardi accostati, ponetevi sopra una mezza pesca, completatela con il sorbetto e la salsa di fragole, aggiungendola solo all'ultimo per non inzuppare i savoiardi. Profumate con foglioline di menta spezzettate.

La signora Olga dice che le pesche migliori per preparare questa ricetta sono quelle di pasta bianca, particolarmente profumate e fini. Noi abbiamo usato quelle gialle solo perché, al momento della realizzazione del servizio, le bianche non si trovavano ancora in commercio!

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Moscato d'Asti, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tranci di strudel di albicocche con salsa al limone

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- 600 g **albicocche**
- 300 g **latte**
- 150 g **farina 0 più un po'**
- 70 g **mandorle a lamelle**
- 50 g **panna fresca**
- 40 g **zucchero più un po'**
- 4 **tuorli**
- 2 **savoiardi**
- 1 **uovo**
- **limone**
- **burro**
- **zucchero di canna**
- **fecola - sale**

Impastate rapidamente la farina con 50 g di burro, l'uovo, 15 g di acqua e un pizzico di sale (unite l'acqua poca alla volta per non rischiare di fare l'impasto troppo molle); ponete la pasta sotto una pentola calda rovesciata, che la ricopra a mo' di campana, e lasciatela riposare per almeno 30'.
Lavorate i tuorli con 40 g di zucchero semolato e un cucchiaino di fecola, stemperateli con il latte scaldato con la panna, unite la scorza grattugiata di mezzo limone, poi fate addensare la crema sul fuoco basso per pochi minuti. Alla fine, fuori del fuoco, unite anche il succo di mezzo limone. Coprite con la pellicola e lasciate raffreddare (salsa al limone).
Private le albicocche del nocciolo e rosolatele in padella con una noce di burro e 2 cucchiai di zucchero semolato per 2-3', poi allargate su un vassoio e fate raffreddare.
Allargate la pasta su un canovaccio infarinato: dovrà risultare sottilissima, quasi trasparente. Distribuitevi sopra le albicocche, cospargetele con le mandorle e con i savoiardi sbriciolati.
Richiudete lo strudel, arrotolandolo con l'aiuto del canovaccio. Tagliatelo in tranci larghi 4-5 cm; posateli su una teglia foderata di carta da forno, spolverizzateli con zucchero di canna e infornateli a 180 °C per 18-20'. Sfornateli e serviteli tiepidi, accompagnandoli con la salsa al limone in ciotoline a parte.

Vino passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Moscato di Trani

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Tranci di strudel di albicocche con salsa al limone

Bicchieri Bormioli Rocco, alzata e cucchiaini di ceramica Maxwell & Williams, piattino della marquise Villeroy & Boch, piatto ovale L'Abitare, piatto delle mezze pesche, canovacci, vassoio, fondo di legno e tavolo di legno fiorirà un giardino®

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

UNA "GEMMA" PREZIOSA
Noi siamo abituati a trovarle già pelate o a lamelle al supermercato, in verità le mandorle sono contenute all'interno di un guscio molto duro avvolto da una membrana carnosa di colore verde detta mallo. Sono i semi commestibili del mandorlo (*Prunus dulcis*), una pianta della famiglia delle Rosacee come il pesco o il ciliegio: confrontando i fiori si potranno trovare delle somiglianze. Il profumo e il sapore inconfondibili evocano il caldo e i terreni siciliani riarsi dal sole, ma anche la frescura di una granita o la piacevolezza di un massaggio con un olio vellutato. Come si può non amarle?

Dadolata di tacchino e melone al lime

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

300 g petto di tacchino
200 g panna fresca
150 g insalatina mista
35 g spinaci lessati e strizzati
30 g falda di peperone rosso
1/2 melone
2 lime
1 albume
curry - curcuma - prezzemolo
olio extravergine di oliva
burro - sale - pepe

1. Imburrate tre piccole placche, foderatele con un foglio di carta da forno e poi imburratele ancora generosamente.
2. Eliminate le parti nervose dal petto di tacchino, quindi riducete la polpa in dadi di piccole dimensioni.
3. Raccogliete i dadi di tacchino nel bicchiere del robot da cucina e frullate grossolanamente, poi salate, pepate, unite la panna e frullate ancora; infine aggiungete l'albume e frullate fino a ottenere una crema finissima (composto).
4. Suddividete in 2 ciotole 2/3 del composto; a quello che rimane nel bicchiere del robot unite gli spinaci sminuzzati e frullate ancora.
5. Insaporite il composto di una delle due ciotole con mezzo cucchiaio di curcuma e la punta di un cucchiaio di curry.
6. Distribuite il composto con gli spinaci in una delle placche, coprite con un altro foglio di carta da forno e livellate la superficie usando il matterello: appoggiatelo sui bordi della placca e fatelo rotolare. In questo modo lo spessore risulterà perfettamente uniforme. Fate lo stesso con gli altri due composti e infornateli tutti a 120 °C per 25-30' (il tacchino dovrà cuocersi senza prendere colore).
7. Liberate il mezzo melone dei semi e scavatene la polpa così da ottenere una ciotola. Riducete la polpa in dadini. Per ottenere un bell'effetto decorativo, incidete la scorza di un intero melone usando un coltello detorsolatore a V.
8. Sfornate le tre placche, fate intiepidire, poi riducete i composti di tacchino in una dadolata di piccole dimensioni. Tagliate la falda di peperone in dadolata fine. In una ciotola grattugiate la scorza di un lime e spremete il succo di entrambi i frutti, unite 60 g di olio, sale, pepe, un ciuffo di prezzemolo tritato e mescolate bene (vinaigrette al lime).
9. Mescolate delicatamente i dadini di tacchino, di melone e di peperone e condite con la vinaigrette al lime. Servite questa dadolata con l'insalatina nel mezzo melone scavato o in ciotoline singole.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Moscato bianco, Trentino Müller-Thurgau, Contessa Entellina Sauvignon

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Ciotoline e piattino L'Abitare, tavolino fiorirà un giardino®, tenda la Fabb®icadelLino; robot da cucina Braun

1
2
LA CUCINA
ITALIANA
3
4
5
6
7
8
9

Riso arrostito nelle melanzane con pomodorini e burrata

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
Vegetariana senza glutine

900 g 2 melanzane
350 g riso Basmati
250 g burrata
240 g pomodorini ciliegia
basilico
rosmarino
peperoncino
aglio
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Mettete il riso in una casseruola con 600 g di acqua, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 6-7'. Spegnete e lasciate riposare il riso senza scoprirlo per 20'; allargatelo quindi su un vassoio per farlo raffreddare.
2. Tagliate a metà le melanzane, incidete a griglia la polpa con la punta di un coltello, irroratele di olio e appoggiatele con la polpa rivolta in basso su una teglia coperta di carta da forno. Infornatele a 180 °C per 20-25'.
3. Preparate intanto i pomodorini: tagliateli a spicchi e raccoglieteli in una ciotola con un ciuffo di foglie di basilico spezzettate, 4 cucchiai di olio e una macinata di pepe (non mettete subito il sale). Tagliate a tocchetti la burrata.
4-5. Sfornate le melanzane e lasciatele raffreddare, poi raschiate la polpa con un cucchiaio, conservando le bucce. Tagliuzzate la polpa con il coltello, ottenendo un battuto uniforme.
6-7. Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, un rametto di rosmarino e peperoncino a piacere. Quando l'aglio comincia a rosolarsi, togliete aglio, peperoncino e rosmarino, versate il riso nella padella e saltatelo per 5-6'; aggiungete poi il battuto di melanzana e insaporite per 1-2'.
8-9. Tagliate a metà per il lungo le bucce di melanzana e avvolgetele ad anello aiutandovi con un tagliapasta (ø 7 cm); riempitelo poi con il riso, premendolo leggermente con un cucchiaio. Trasferite l'anello su una teglia e sfilate il tagliapasta, in modo da poterlo utilizzare per preparare gli altri 7 anelli di riso. Irrorateli con un filo di olio e infornateli a 200 °C per 10-15'. Serviteli accompagnandoli con i pomodorini, salati all'ultimo momento, e con la burrata.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Bianco, Montecucco Bianco, Sannio Coda di Volpe

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatto fondo e canovaccio fiorirà un giardino®, ciotolina Easy Life Design, sedia Coincasa

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Caramelle di pomodori ripieni di verdure e quinoa

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- **400 g** **verdure miste (100 g fagiolini, 80 g zucchina, 60 g cipolla, 60 g carota, 60 g melanzana, 40 g peperone)**
- **270 g** **farina Manitoba più un po'**
- **150 g** **zucchina**
- **120 g** **brodo vegetale**
- **60 g** **quinoa**
- **6** **pomodori ramati**
- **pinoli - prezzemolo - basilico maggiorana - grana grattugiato olio extravergine di oliva - sale**

1. Impastate la farina Manitoba con 140 g di acqua tiepida e un cucchiaio di olio. Lasciate riposare il panetto ottenuto in un recipiente coperto con un panno bagnato.
2. Portate a bollore il brodo, unitevi la quinoa, fate riprendere il bollore, coprite, abbassate il fuoco e cuocete per 15'. Spegnete e fate riposare nella casseruola per 20'.
3. Preparate le verdure miste: lessate i fagiolini per 3' dal bollore; scolateli e tagliateli a pezzetti. Mondate le altre verdure e tagliatele a dadini tenendole separate. Rosolate carota e cipolla in 3-4 cucchiai di olio per 2-3'; toglietele dalla padella e nella stessa fate appassire le melanzane; unite poi zucchine e peperoni, i fagiolini e, alla fine, la cipolla e la carota.
4. Aggiungete alle verdure la quinoa, un ciuffo di prezzemolo e di basilico tritati e 2 cucchiai di grana. Salate, se occorre.
5-6-7. Incidete a croce il fondo dei pomodori e tuffateli per 1' in acqua bollente. Pelateli e tagliate le calotte, conservandole accoppiate con i pomodori. Svuotate dai semi i pomodori e le calotte, conservando l'interno; riempite ogni pomodoro con la quinoa alle verdure e richiudetelo con la sua calotta.
8. Dividete la pasta in 6 parti. Stendetele in dischi sottili, un po' allungati, prima con il matterello poi con le mani, lavorando su un piano infarinato (conservate al coperto i panetti che non state lavorando). Avvolgete nella pasta i pomodori, richiudendo i lembi in eccesso a caramella. Irrorate con un filo di olio e infornate a 185 °C per 20-25'.
9. Mondate intanto la zucchina rimasta e grattugiatela a filetti. Scaldate in una padella 6 cucchiai di olio con 2 cucchiai di pinoli. Quando cominciano a rosolarsi, unite le zucchine e saltatele a fuoco vivo; aggiungete un trito di maggiorana e 2 cucchiai della parte scavata dai pomodori, un po' tritata e salate. Spegnete dopo pochi secondi e servite questa salsa insieme alle caramelle.

La signora Olga dice che potete scegliere l'assortimento e la proporzione di verdure come preferite, secondo i vostri gusti.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Monferrato Casalese-Cortese, Friuli-Latisana Verduzzo Friulano, Sant'Agata dei Goti Falanghina

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatti L'Abitare, fondo fiorirà un giardino®; casseruola e padella con interno bianco Moneta

Erbe aromatiche, profumo di benessere

Per intensità e finezza, ce n'è di rustiche e di nobili. Tutte, però, sono importanti per chi cucina con particolare attenzione alla salute: grazie al loro contributo aromatico permettono di realizzare piatti leggeri senza rinunciare al gusto.

DI DAVIDE OLDANI

Le erbe aromatiche hanno un ruolo molto importante, condiviso con le spezie: riempiono il "vuoto" che, in una cucina attenta al benessere, si crea abbandonando i condimenti grassi e i soffritti, e l'abuso di sale. Il compito è assolto in modo grandioso e il risultato è un mangiare più salutare innanzitutto, ma anche più rispettoso dei sapori originari degli alimenti, e più profumato.

Per me esistono due grandi "famiglie" di erbe: quelle un po' meno fini, con i gambi più legnosi, come il rosmarino, la salvia o il timo, e quelle più nobili, come la maggiorana, il cerfoglio, la nepitella, il dragoncello, l'origano fresco, il basilico. Le prime è meglio non usarle "a crudo": le metto in infusione in olio a 70 °C per 3 ore, poi filtro l'olio e lo utilizzo per profumare le pietanze, senza appesantirle troppo. Le erbe più nobili, invece, vanno utilizzate fresche e possibilmente non tritate, e si aggiungono alle preparazioni all'ultimo.

I miei profumi preferiti sono il rosmarino, il dragoncello, il cerfoglio, il basilico: l'infusione di rosmarino, per esempio, dà un profumo meraviglioso alle patate, ed è un "trucco" per evitare che il rosmarino si bruci, cuocendolo a lungo con le patate. Le erbe, poi, sono ottime per preparare sorbetti: con dragoncello e arancia oppure basilico, da servire insieme ai dolci, in primavera. Il basilico ha un sapore molto marcato, per cui, pur appartenendo alla famiglia delle erbe più nobili, può reggere anche il trattamento in infusione, per ottenere un aroma più fine. Altrimenti lo taglio con le forbici e lo aggiungo fresco. Il cerfoglio, invece, quando è di stagione, lo utilizzo fresco "sfogliato" come finitura sul pesce o sui ragù di verdure.

Davide Oldani
Cuoco della Cucina POP nel ristorante D'O a San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Profumo di rosmarino, pesto, erbe e pasta mantecata

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 3 ore di riposo**
Vegetariana

- **500 g pomodori**
- **320 g grattini (pasta all'uovo)**
- **100 g zucchero**
- **20 g spaghetti**
- **20 g pinoli caramellati**
- **5 g di pinoli**
- **burro**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**
- **farina**
- **olio di semi di girasole**
- **salvia - maggiorana**
- **cerfoglio - dragoncello**
- **origano - basilico - rosmarino**
- **aceto bianco - sale**

Scaldate 100 g di olio di semi a 67 °C, spegnete e immergetevi 15 g di aghi di rosmarino. Coprite con una pellicola e lasciate in infusione per 3 ore.
Tagliate a pezzi i pomodori, cuoceteli con lo zucchero per 10' dal bollore. Spegnete, frullate, filtrate, fate raffreddare, poi mettete in gelatiera (sorbetto).
Cuocete gli spaghetti in acqua salata, per 2' di più rispetto al tempo di cottura indicato. Scolateli, ungeteli leggermente, fate raffreddare e friggeteli in olio di semi.
Infarinate 10-12 piccole foglie di salvia e friggetele velocemente in olio di semi.
Frullate 50 g di foglie di basilico con 50 g di olio extravergine, 15 g di grana, i 5 g di pinoli e un pizzico di sale (pesto).
Scaldate i grattini in una casseruola, bagnateli con un mestolo di acqua salata, cuoceteli al dente, unendo l'acqua poca per volta, in 8'. Aggiungete uno spruzzo di aceto e mantecate con 30 g di burro e 40 g di grana grattugiato.
Servite in piatti fondi, con qualche goccia di olio al rosmarino, il pesto, il sorbetto, la salvia fritta, foglioline delle altre erbe aromatiche fresche, i pinoli caramellati e gli spaghetti fritti.

A cura di Laura Forti
Preparazione Alessandro Procopio
Foto e styling Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

Mare, piatto unico

Al mattino presto, in pescheria, scegliamo canocchie, triglie e una bella rana pescatrice. Prendiamo vongole, crostacei e un polpo... un intero mondo di pesci, da trasformare in zuppe profumate, ispirate alla cucina delle nostre coste.

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Questa volta la ricetta non è il primo passo. Tutto, invece, comincia in pescheria, perché per preparare una buona zuppa di pesce ci si deve affidare alla freschezza del pescato offerto dal mercato. Girate tra i banchi di ghiaccio, fatevi consigliare dal pescivendolo, scegliete i prodotti del giorno. Non servono filetti pregiati: spesso i pesci più brutti e meno nobili regalano i sughetti migliori...
Le ricette tradizionali, poi, vi guideranno in cucina. Proprio come hanno ispirato questo servizio, dove ci siamo anche presi la libertà di qualche variazione sul tema: potete servire le zuppe con tutto il loro brodo, asciutte, ma anche insieme con pasta o riso, per ottimi piatti unici.

"Affidai la pesca al polpastrello dell'indice e me ne andai dietro ai pensieri, che arrivano da lontano e se ne vanno al modo delle onde con la barca."
ERRI DE LUCA

Zuppa di canocchie e pollo con risotto

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1 kg canocchie
350 g polpa di coscia di pollo
250 g riso Vialone nano
2 carote - 2 gambi di sedano
1 cipolla
1 scalogno
brodo vegetale
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate in piccola dadolata la polpa di pollo e rosolatela in una casseruola con 3 cucchiai di olio. Aggiungete una carota, mezza cipolla e un gambo di sedano tritati e insaporite tutto insieme per 2', poi coprite a filo con brodo vegetale e cuocete per circa 30'.
Sciacquate le canocchie e mettetele in una casseruola, a freddo, con mezza cipolla, una carota e un gambo di sedano tritati. Coprite con un litro di acqua e portate a bollore. Cuocete con il coperchio per 10'.
Sgusciate le canocchie e unitele al pollo con un cucchiaio di prezzemolo.
Spezzettate i gusci e frullateli nel cutter con il brodo di cottura delle canocchie; passate tutto a un colino fine, ottenendo un brodino. Stemperatelo poi con acqua fino a raggiungere 500 g di liquido (brodo di pesce).
Rosolate lo scalogno tritato in una casseruola con un filo di olio, tostatevi il riso. Aggiungete il brodo di pesce e cuocete per 10'. Spegnete e lasciate riposare il riso con il coperchio per altri 5', finché non avrà assorbito tutto il liquido. Aggiustate il riso di sale e servitelo con la zuppa di canocchie e pollo.

Zuppa di pesce alla crotonese con frutti di mare e spaghetti

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

2 kg pesce misto (scorfano, polpetto, 2 seppie, ricciola, 6 gamberoni)
1 kg misto di cozze, vongole spurgate, cannolicchi
480 g spaghetti
2 spicchi di aglio - prezzemolo
1 grossa cipolla - 1 peperoncino
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva - sale

Pulite i pesci (conservando le teste, se ci sono), le seppie e il polpo; sciacquate conchiglie e gamberoni.
Rosolate in abbondante olio la cipolla tritata, unite aglio e peperoncino tritati, poi il polpetto e le seppie; appassite a fuoco medio-basso con le eventuali teste.
Aggiungete 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, 300 g di acqua e stufate per 25'; unite poi gli altri pesci, secondo i loro tempi di cottura: prima la ricciola e dopo 7-8' lo scorfano e le conchiglie; cuocete finché non si aprono le conchiglie, poi unite i gamberoni e cuocete per altri 10' (zuppa).
Tuffate gli spaghetti in acqua bollente salata. Mentre cuociono, scaldate un mestolino di sugo della zuppa, filtrato, in una padella: vi salterete gli spaghetti appena scolati.
Servite gli spaghetti mescolati con i pesci della zuppa, completando con prezzemolo tritato e il sughino della zuppa.

Brodetto di Porto Recanati

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1 kg **pesce misto dell'Adriatico (seppioline e altri pesci tra scorfano, cefalo, triglie, nasello, gallinella, rana pescatrice)**
500 g **cozze**
6 **scampi**
1 **bustina di zafferano**
vino bianco secco
cipolle - aglio - prezzemolo
olio extravergine di oliva - sale

Levate teste e code ai pesci e mettetele in una casseruola con un litro di acqua, un bicchiere di vino, un mazzetto di prezzemolo, uno spicchio di cipolla; fate bollire per 20-25', poi filtrate il brodo ottenuto.
Rosolate una cipolla tritata in un tegame con un velo di olio, aggiungete uno spicchio di aglio tritato, poi le seppioline e bagnate con il brodo; cuocete per 20'.
Sciogliete una bustina di zafferano in un bicchiere di vino e versatelo nel tegame delle seppioline, poi aggiungete i pesci, prima i più consistenti, poi i più teneri, quindi cozze e scampi e cuocete ancora per 20'. Infine regolate di sale.

La signora Olga dice che questo piatto è una ricetta storica della gastronomia marchigiana. La versione di Porto Recanati, la più antica, si distingue per l'uso dello zafferano, che sostituisce il pomodoro.

Umido di calamari con olive nere

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg **calamari**
200 g **pomodorini ramati**
70 g **olive nere di Gaeta**
4-5 **spicchi di aglio**
1 **gambo di sedano**
peperoncino - brodo vegetale
olio extravergine di oliva - sale

Pulite i calamari, dividendo i ciuffi dai corpi ed eliminando il becco, gli occhi, l'osso e i visceri.
Soffriggete in 4-5 cucchiai di olio il sedano tritato con gli spicchi di aglio interi e peperoncino a piacere. Quando comincerà a rosolarsi, unite i pomodorini tagliati in quattro, le olive snocciolate e i ciuffi dei calamari. Bagnate con mezzo litro di acqua e cuocete per 20' a fuoco moderato, senza coperchio.
Aggiungete infine anche i corpi dei calamari, un mestolo di brodo e lasciate stufare per 40'. Aggiustate di sale, se necessario, e servite.

Zuppa di pescatrice al verde

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

2 kg 1 rana pescatrice
6 fette di pane
2 gambi di sedano
2 carote
2 cipolle
prezzemolo - aglio
vino bianco secco
erba cipollina - sale
maggiorana - olio extravergine di oliva

Pulite la pescatrice, staccando la testa dal corpo. Dividete la testa in due con un trinciaossa e mettetela a spurgare in una ciotola sotto un filo di acqua corrente per 10'. Intanto, spellate il pesce e tagliatelo a tranci.
Lessate per 1 ora la testa in una casseruola con 1,5 litri di acqua, un gambo di sedano, una carota e una cipolla sbucciata a pezzetti, un ciuffo di prezzemolo, un bicchiere di vino bianco. Scolate tutto in uno scolapasta, recuperando il brodo. Lasciate intiepidire la testa, poi spolpatela e mettete da parte la polpa.
Tritate un gambo di sedano, una carota e mezza cipolla e soffriggeteli per 2-3' in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio. Aggiungete uno spicchio di aglio tritato insieme a un ciuffo di prezzemolo, quindi i tranci di pescatrice. Insaporiteli per 2', quindi sfumate con uno spruzzo di vino bianco.
Aggiungete la polpa della testa, coprite con il brodo, filtrato e salato, portate a bollore, abbassate il fuoco e fate sobbollire la zuppa con il coperchio per 20'.
Preparate un trito aromatico con prezzemolo, erba cipollina e maggiorana; mettetene un pizzico in una padella con 6 cucchiai di olio caldo e tostatevi il pane.
Profumate la zuppa con una cucchiaiata del trito aromatico, 2-3' prima di spegnerla, e servitela con le fette di pane abbrustolito.

La signora Olga dice che la rana pescatrice non solo ha una polpa dal sapore molto delicato, ma dalla sua testa si ottiene uno dei migliori e più fini brodi di pesce. Non sempre si trova in pescheria il pesce intero, poiché spesso è venduto senza testa, non bellissima da vedere.

Ciuppin (passato di pesce)

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

1,2 kg pesce misto da zuppa (minutaglie come boghettine, trigliette, nasellini, occhiatine, scorfanetti)
250 g pane casareccio
3 pomodori maturi
2-3 spicchi di aglio
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla media
prezzemolo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tritate sedano, carota e cipolla; soffriggeteli in abbondante olio, in una casseruola. Tritate l'aglio con un ciuffo di prezzemolo e unite il trito al soffritto.
Tagliate i pomodori a pezzetti e aggiungeteli nella casseruola, cuocendoli per 10-15', finché non si saranno ammorbiditi.
Lavate intanto i pesci e tagliateli a pezzetti. Uniteli ai pomodori, comprese le teste, se le avete, e insaporite per 2-3'. Bagnate tutto con un litro di acqua e un bicchiere di vino bianco e cuocete per 30' circa, finché i pesci non si disfano. Infine salate e pepate.
Passate la zuppa al passaverdure con i fori grossi e poi al setaccio, ottenendo un brodo consistente e cremoso. Servitelo con il pane abbrustolito nell'olio.

La signora Olga dice che il ciuppin è una zuppa tipica della Liguria, preparata in origine con pesce di scoglio e pane avanzato.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Art direction
Martina Uderzo
Tegame dell'umido di calamari 100FA; tavolo nella foto di apertura e nella foto della zuppa alla crotonese Officine via Neera; sfondo di piastrelle nelle altre foto Tagina Ceramiche d'Arte.

Si ringrazia la Pescheria Gelmetti (www.pescheriagelmetti.it), dove sono state scattate le foto in bianco e nero.

Buoni più del pane

Calma, serenità, silenzio. Prendiamoci il nostro tempo e dedichiamoci all'arte della lievitazione. Acqua, farina, lievito, e qualche tocco saporito, per sei ricette che sanno di passione, di fantasia, di casa.

RICETTE FABIO ZAGO FOTO MONICA VINELLA

Babà salati con crema di burrata

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **8**
Tempo: **1 ora più 13 ore e 20 minuti di lievitazione**
Vegetariana

250 g burrata
200 g farina Manitoba
100 g latte tiepido più un po'
50 g farina 00
25 g burro morbido più un po'
10 g zucchero
6 g lievito di birra fresco
8 foglie di basilico
2 tuorli
2 pomodori cuore di bue
grappa barricata
olio extravergine di oliva
sale - pepe nero

Impastate 100 g di farina Manitoba con 50 g di latte e 1 g di lievito; lasciate lievitare per 12 ore (biga). Impastate poi la biga con lo zucchero, la farina 00 e il resto della farina Manitoba, del lievito e del latte tiepido. Dopo 2' unite i tuorli, 5 g di sale e il burro. Fate riposare per 20'.
Dividete l'impasto in 8 parti (60 g cad.) e accomodatele in 8 stampini in alluminio usa e getta (ø 6,5 cm, h 7 cm) imburrati. Spennellate la superficie della pasta con un po' di latte.
Lasciate lievitare in luogo tiepido per 1 ora, fino al riempimento degli stampi. Infornate a 190 °C per 25'.
Sfornate i babà, sformateli, inumiditeli spennellandoli con 4 cucchiai di grappa diluita con un bicchierino di acqua e condita con sale e pepe; lasciateli intiepidire.
Frullate la burrata con 40 g di acqua, sale e pepe (crema di burrata). Frullate anche le foglie di basilico con 40 g di olio, 10 g di acqua, sale e pepe (salsa al basilico).
Servite i babà con la crema di burrata e i pomodori tagliati in tocchi, conditi con la salsa al basilico.

La signora Olga dice che, per ridurre i tempi di lavorazione e ottenere più facilmente impasti perfettamente omogenei, l'ideale sarebbe poter usare l'impastatrice in tutte e sei le ricette proposte.

Pizza chic

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di lievitazione**
Vegetariana

- **500 g** **farina per pizza e focaccia**
- **400 g** **formaggio brie**
- **350 g** **latte**
- **200 g** **panna fresca**
- **100 g** **semola rimacinata**
- **40 g** **burro più un po'**
- **20 g** **senape rustica**
- **12 g** **lievito di birra fresco**
- **10 g** **zucchero**
- **10 g** **pepe verde in salamoia**
- **sale - pepe nero**

Mescolate il latte alla temperatura di 35-40 °C con lo zucchero e il lievito, poi unite la farina e la semola e impastate per 2-3', quindi aggiungete 12 g di sale e continuate a impastare per almeno una decina di minuti. Incorporate il burro a pezzettini, impastate ancora per 2-3', poi formate con la pasta una palla liscia, accomodatela in una ciotola imburrata, imburrate anche la superficie della pasta, sigillate la ciotola con la pellicola, bucherellatela con qualche forellino e lasciate lievitare per 2 ore (il volume dovrà raddoppiare).

Dividete la pasta lievitata in due parti uguali, stendete ogni porzione sottilmente e in modo uniforme su una teglia da forno unta di burro e condite la superficie con la panna, mescolata con la senape, sale e pepe nero.

Lasciate lievitare ancora per 1 ora.

Infornate le pizze a 220 °C per 10' nel forno statico. Sfornatele, completatele con il pepe verde sgocciolato e sminuzzato e il brie, tagliato a fettine. Infornate nuovamente e dopo 10' sfornate. Servite subito le pizze, divise a spicchi.

Panzerotti ripieni di verdure

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **circa 20**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 13 ore di lievitazione**
Vegetariana

- **400 g farina Manitoba**
- **100 g semola rimacinata**
- **50 g olio extravergine di oliva più un po'**
- **40 g grana grattugiato**
- **11 g lievito di birra fresco**
- **10 g zucchero**
- **2 piccole zucchine**
- **1 melanzana - 1 peperone giallo**
- **1 piccola cipolla - 1 uovo**
- **1 mozzarella a tocchi**
- **basilico - sale - pepe**

Impastate 100 g di farina Manitoba con 50 g di acqua e 1 g di lievito; fate lievitare per 12 ore (biga). Impastate la farina rimasta con la semola, 250 g di acqua tiepida a 20-22 °C, 10 g di lievito, lo zucchero e la biga per 2-3'. Unite 10 g di sale e impastate per altri 10', finché la pasta non sarà liscia; poi incorporate l'olio. Copritela e fatela riposare in luogo tiepido per 1 ora.
Mondate, lavate e tagliate a cubetti le verdure. Rosolatele separatamente, a fuoco medio, in una capace padella con poco olio. Salate. Raccoglietele in una ciotola e mescolatele con l'uovo, il grana, la mozzarella, basilico spezzettato e pepe (farcia).
Stendete la pasta e ricavatene 20 dischi (ø 10 cm). Distribuite su ognuno un cucchiaio di farcia, ripiegate a mezzaluna e sigillate, schiacciando i bordi con la forchetta. Ungete di olio, fate riposare per 10' e infornate su una placca foderata di carta da forno a 210 °C per 10-15'. Sfornate, spolverizzate di sale e servite.

Grissini grassoni

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **60-70**
Tempo: **50 minuti più 2 ore di lievitazione**

- **500 g farina multicereali**
- **50 g olio extravergine di oliva più un po'**
- **50 g prosciutto crudo tritato finemente**
- **50 g grana grattugiato - 10 g zucchero**
- **10 g sale - 7 g lievito di birra disidratato**

Impastate la farina con lo zucchero, il lievito e 210 g di acqua a 20-22 °C; dopo 10-12' incorporate l'olio, il sale e altri 70 g di acqua.
Completate l'impasto con crudo e grana e lasciatelo riposare per 10' circa. Poi formate 2 filoni (ø 5 cm) e disponeteli su una teglia unta di olio; ungete anche i filoni e lasciateli lievitare coperti per 1 ora circa.
Tagliate dei tocchi di pasta di circa 15 g ciascuno e formate dei salsicciotti lunghi 10 cm (ø 0,5 cm).
Accomodate questi grissini su 2 placche foderate con carta da forno e lasciate lievitare per 45', coperti.
Infornate a 220 °C nel forno statico per 10' circa.
Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

Muffin "amatriciani"

Impegno: **FACILE** Pezzi: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

- **260 g farina 00 più un po'**
- **220 g latte**
- **80 g guanciale o bacon**
- **40 g olio extravergine di oliva più un po'**
- **40 g grana grattugiato**
- **8 foglie di basilico**
- **8 pomodorini - 2 scalogni**
- **1 uovo - 1 tuorlo**
- **1 bustina lievito in polvere istantaneo**
- **burro - sale - pepe**

Affettate sottilmente gli scalogni e tagliate a bastoncini il guanciale.
Rosolate entrambi a fuoco medio, in una padella velata di olio, per 2-3'; poi eliminate il grasso formatosi.
Tagliate a pezzetti i pomodorini e metteteli a scolare per qualche minuto; raccoglieteli quindi in una ciotola e conditeli con l'olio e le foglie di basilico spezzettate.
Mescolate, in una ciotola capace, la farina, il lievito, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Battete l'uovo e il tuorlo con il latte, poi unite il grana (se preferite, potete sostituirlo con pecorino). Versate questo composto sulla farina e impastate il meno possibile. Incorporate quindi il guanciale, gli scalogni, i pomodorini al basilico, un filo di olio e, a piacere, rondelle di peperoncino fresco (impasto).
Riempite fino a 3/4 6 stampini di alluminio (ø 7 cm, h 5 cm) imburrati e infarinati (potete usare anche gli stampini usa e getta).
Cuocete nel forno statico a 180 °C per 20'.
Sfornate, sformate e lasciate intiepidire su una gratella.
Servite a piacere con rucola condita con poco olio e sale e scaglie di grana.

Focaccine di mais con uova e bacon

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 14 ore di lievitazione**

200 g farina di mais più un po'
200 g farina 00
80 g birra
8 g lievito di birra fresco
6 g zucchero
8 fette di bacon
4 uova
olio extravergine di oliva
sale - pepe nero

Mescolate 100 g di farina 00 con 100 g di acqua e 1 g di lievito. Lasciate riposare coperto in un luogo fresco per 12 ore (poolish).
Impastate per 10-15' il poolish con la farina di mais, la farina 00 rimasta, 7 g di lievito, lo zucchero e la birra a temperatura ambiente. Completate con 6 g di sale e 40 g di olio. Lasciate lievitare coperto per almeno 1 ora.
Dividete la pasta in 8 pezzi di 75 g circa ciascuno. Stendeteli con il matterello, su un tavolo spolverizzato con farina di mais, e formate 8 focaccine (ø 10 cm) spesse circa 1 cm.
Ponetele su teglia foderata di carta da forno, ungetele con un'emulsione preparata con 4 cucchiai di olio, 8 cucchiai di acqua e un pizzico di sale e lasciatele lievitare per 1 ora. Infornate a 220 °C per 15'. Sfornate e lasciate intiepidire.
Rosolate le fette di bacon in una padella senza grassi per 1', poi unite le uova sgusciate; salate, pepate e cuocete coperto per 3'.
Servite uova e bacon con le focaccine ancora tiepide.

Testi Angela Odone
Styling Cristina Mercaldo
Art direction Martina Uderzo
Ciotola bianca Maxwell & Williams, bottiglia dell'olio e barattolo del sale Bormioli Rocco, ciotola della burrata dei babà Rina Menardi

Ringraziamo Molino Grassi per tutte le farine che abbiamo usato nelle ricette.

DALLA CAMPANIA

Zucchine a scapece, stuzzicanti all'agro

È una preparazione che affonda le sue radici nell'antica Roma e ha affinità con ricette arabe e poi spagnole. Diffusa in tutto il Meridione, prevede l'uso dell'aceto per "conservare" alimenti precedentemente cotti: in questo caso, verdure fritte, provenienti dalle fertili terre della regione.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

In un solo termine, *scapece*, è racchiusa una storia articolata e affascinante che ripercorre le tradizioni culinarie della zona oggi corrispondente alla Campania, risalendo fino ai tempi dei banchetti romani. Molti pensano che questa parola derivi da una preparazione di origine araba, giunta a Napoli attraverso gli Spagnoli: il *sikbâg*, un sugo a base di carne e aceto, noto già ai tempi di *Le mille e una notte* (X secolo), divenne in spagnolo *escabeche*, un piatto a base di pesciolini fritti conditi con aceto, e di qui si arrivò allo *scapece* italiano.

Può essere che la somiglianza fonetica abbia favorito questa tesi che, tuttavia, per altri sembra essere infondata: la ricetta dello scapece, infatti, fu pubblicata per la prima volta nel *Liber de coquina*, un trattato in latino volgare scritto tra il XIII e il XVI secolo, epoca in cui ancora non c'erano influenze spagnole nella lingua napoletana. L'origine del termine pare che derivi invece da una contrazione di *esca Apicii*, salsa di Apicio, o da *ex Apicio*, cioè "tratto da Apicio", a indicare l'origine della ricetta già nota, appunto, ai tempi dell'antica Roma, in cui visse Apicio (25 a.C.-37 d.C.).

La ricetta, comune in tutto il Meridione, si fonda sull'utilizzo dell'aceto che un tempo aiutava a conservare più a lungo gli alimenti, precedentemente bolliti o fritti. "A scapece" si fa più spesso il pesce, mentre in Campania si usano anche le verdure, soprattutto zucchine e melanzane.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **25 minuti più 5 ore di riposo**
Vegetariana senza glutine

1,2 kg 6 grosse zucchine
aglio
aceto di vino bianco
menta fresca
olio di arachide - sale

1. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle oblique. Mettetele in uno scolapasta e salatele bene. Lasciatele spurgare per 2-3 ore.
2. Scolate le zucchine e tamponatele con carta da cucina, asciugandole bene dall'acqua che avranno rilasciato.
3. Friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo, poche per volta. Scolatele e appoggiatele su un foglio di carta da cucina, per assorbire l'olio in eccesso.
4. Lavate un ciuffo di menta e asciugatela. Sbucciate 2-3 spicchi di aglio e tagliateli a fettine (così, se volete, potrete eliminarli facilmente prima di servire). Disponete le zucchine in una insalatiera e conditele a strati con le fettine di aglio e foglioline di menta.
5. Irrorate le zucchine con abbondante aceto (almeno 50 g). Lasciate riposare la preparazione per almeno 2 ore e mescolate le zucchine al momento di servire.

La signora Olga dice che le zucchine friggono molto velocemente, proprio perché spurgate con il sale hanno perso la loro acqua di vegetazione. L'aceto può essere più o meno abbondante, secondo il gusto personale. Si può anche diluire con acqua, se si vuole un sapore meno forte. Anche l'aglio può essere diminuito oppure tolto prima del termine della marinatura, in modo che il suo aroma, altrimenti molto presente, risulti un po' attenuato.

Foto e styling
Beatrice Prada
Piatto Villeroy & Boch

DALLA LOUISIANA

Maque choux, insalata di culture

Tipico piatto cajun, ricorda però in piccoli tocchi anche le altre etnie che convivono nello stato americano. Spunti diversi, miscelati con gusto ed equilibrio in una ricetta ottima per i mesi più caldi, e perfetta se preparata con pannocchie di mais fresche.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

La Louisiana è un vero e proprio crogiolo di popoli e civiltà: Francia e Spagna, che se ne sono contese il possesso, hanno lasciato le tracce più evidenti, insieme all'Africa, da cui provenivano gli schiavi. Rimangono, però, anche eredità dei nativi americani, che abitavano in questa terra prima delle esplorazioni europee, come pure dei tedeschi e degli italiani, che arrivarono nella prima metà dell'Ottocento. Un'altra etnia che arricchisce la cultura della Louisiana è quella dei cajun, discendenti dagli abitanti francofoni del Canada, che qui si rifugiarono per sfuggire alla dominazione britannica.

Questa grande varietà si rispecchia inevitabilmente anche nella cucina: l'utilizzo del bacon caldo per condire le insalate, per esempio, è un'abitudine tedesca, sebbene il *maque choux* sia un tipico piatto cajun, come testimonia la predominanza del mais, un alimento a cui questa etnia fu "iniziata" ai tempi della migrazione dal Canada verso la Louisiana. *Maque choux* significa letteralmente "falso cavolo", e infatti di cavolo non c'è traccia; quello che invece è davvero caratteristico è quel po' di latticello che esce tagliando i chicchi dalle pannocchie fresche, e che contribuisce a rendere cremosa la preparazione.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **35 minuti**

- **800 g** 3 pannocchie di mais
- **220 g** 1 peperone verde
- **170 g** pomodoro
- **100 g** doppia panna (oppure panna fresca)
- **80 g** cipolla
- **60 g** sedano
- **50 g** bacon
- **1** cipollotto
- peperoncino
- prezzemolo - timo
- brodo vegetale - sale

1. Sgranate le pannocchie in una ciotola con un coltello affilato. Tagliate il peperone a quadretti, il pomodoro a filetti e poi a dadini, eliminando i semi; tagliate in dadolata anche la cipolla e il sedano; affettate a rondelle il cipollotto, con il suo verde.
2. Tagliate il bacon a striscioline e rosolatelo in una padella per 3-4', in modo che si sciolga il grasso; quando il bacon sarà croccante, toglietelo dalla padella, lasciandovi il grasso.
3. Versate nella padella la cipolla a dadini e rosolatela per 3' nel grasso del bacon, poi unite il peperone e il sedano.
4-5. Aggiungete il mais e cuocetelo per 3-4', saltandolo, quindi bagnatelo con 2 cucchiai di panna e un mestolo di brodo; cuocete per 2-3', unite il pomodoro e il cipollotto, un po' di peperoncino a piacere e finite di cuocere in altri 2'.
6. Profumate alla fine con un ciuffo di prezzemolo e timo tritati, aggiustate di sale e servite completando con il bacon croccante.

La signora Olga dice che in stagione è meglio preparare questo piatto con pannocchie fresche, per poter "approfittare" del latticello che esce dai chicchi quando si tagliano e che rende più cremosa la preparazione. Inoltre, se non trovate la doppia panna, in vendita in tanti supermercati, sostituitela con la panna fresca oppure, ancora meglio, con la panna acida, dalla consistenza più spessa e cremosa.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto fondo Ceramiche Nicola Fasano, piattino Rina Menardi

IN GRAN FORMA VERSO GLI ESAMI

È il momento dello scatto finale per migliaia di studenti: dai piccoli delle primarie ai più grandi alle prese con la maturità, adesso hanno bisogno di tanta energia per chiudere in bellezza un anno di fatiche scolastiche...

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE SERGIO BARZETTI

Dopo mesi passati in classe, con il caldo che comincia a farsi sentire e l'ansia degli esami, non è facile trovare l'energia per finire la scuola. Mai come in questo periodo l'alimentazione può rivelarsi un aiuto prezioso: "energia" e "leggerezza" sono le due parole d'ordine per mantenere il giusto grado di tonicità...

Bisogna fornire all'organismo molto amido e una piccola quota di zucchero, poi grassi polinsaturi, proteine, polifenoli antiossidanti e alcune vitamine: la vit. C e la vit. A, potenti antiossidanti, ma soprattutto quelle del gruppo B, che ottimizzano la produzione di energia cellulare. Un'attenzione particolare va alla vitamina B1 (nello yogurt, nel germe di grano, nei cereali integrali, nei frutti di bosco e nella frutta secca): come regolatrice dei processi nervosi e di quelli legati all'utilizzo del glucosio, riesce a contrastare anche la tendenza a perdere l'appetito, tipica di questo periodo.

A questo punto, la lista della spesa per nutrire al meglio mente e fisico non è difficile da compilare: cereali (pane, pasta, riso, orzo...), ma anche legumi e patate, come fonte di zuccheri complessi. Almeno un piatto di pasta (o altri cereali) al giorno in questo periodo è davvero un utile supporto. Olio extravergine di oliva, ricchissimo di polifenoli antiossidanti e fonte di acidi grassi insaturi. Pesce: soprattutto la sarda, il tonno e il salmone, anche 4 volte alla settimana. Uova, ricche di lecitina e di colina (serve a formare acetilcolina, il neurotrasmettitore "della memoria"), anche 2-3 volte alla settimana. Yogurt, importante fonte di acido lattico, che il cervello utilizza nei momenti di emergenza.

A volontà poi frutta e verdura ricche di vitamina C (kiwi, ribes, agrumi, peperoni...) e vitamina A (carote, pesche, albicocche, melone...). Frutta oleosa (pistacchi, noci, mandorle, arachidi): è un'ottima fonte di minerali e di vitamina E, che salva dall'ossidazione le membrane cerebrali; la quantità giusta? 20 g al giorno.

CARBURANTE PER LA MENTE

Se il cervello assimilasse i libri di scuola con la facilità con cui brucia calorie, i nostri ragazzi sarebbero tutti dei geni... Sebbene il suo peso corrisponda più o meno al 2% del peso corporeo, il cervello usa da solo il 20% dell'ossigeno che respiriamo, bruciando una gran quantità di energia. È il *glucosio* il suo carburante principale, da mantenere in quantità costante nel sangue. Sarebbe sbagliato però pensare di nutrirlo ingurgitando zucchero: i carboidrati devono essere essenzialmente complessi (come quelli dei cereali), senza dimenticare che il cervello ha bisogno anche di *grassi*: soprattutto nei momenti di superlavoro e di stress, l'organismo li trasforma in sostanze dalle quali il cervello riesce a trarre un supplemento di energia. Infine, soddisfatte le necessità energetiche, è importante fornire a questo organo vorace anche il materiale per mantenere efficienti le cellule. Purtroppo, i neuroni quando muoiono non vengono rimpiazzati, e per questo sono sottoposti a un lavoro frenetico di manutenzione: poca carne bianca dà le proteine per ricambiare i tessuti, ma per costruire le membrane cellulari sono necessari anche i famosi omega 3. Di qui, ancora una volta, l'invito a portare in tavola il pesce!

SERGIO BARZETTI
Promotore della cucina semplice, consulente e noto volto televisivo, da oltre 10 anni crea ricette per La Cucina Italiana.

Prima di tutto piatti da poter mangiare in modo comodo, informale, come piace ai ragazzi: l'orzo e l'insalata in ciotole, le sarde, volendo, anche dalla teglia, appena sfornate. Poi, per un menu energetico ma non pesante – dopo pranzo bisogna studiare – oltre alla lessatura, ho scelto la cottura in forno con pochissimi grassi, come per le sarde, rese appetitose con una impanatura croccante e sapida. Il dolce, con le zucchine che danno molta leggerezza e il cioccolato, una bomba di energia, meglio lasciarlo per merenda, per ricaricarsi tra le equazioni e il ripasso di storia!

Orzo tiepido con pomodorini arrostiti, fagiolini e mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

300 g pomodori datterini
200 g orzo perlato
100 g fagiolini mondati
100 g rucola
100 g formaggio primo sale
30 g mandorle pelate
olio extravergine di oliva
menta - alloro - sale - zucchero

Bucherellate i pomodori e conditeli con sale, zucchero e olio; distribuiteli su una teglia coperta con carta da forno e infornateli a 160 °C per 40', poi alzate a 200 °C con funzione ventilata e lasciate in forno per altri 5'.
Ammollate l'orzo per 15'.
Lessate i fagiolini per 10-12' in acqua non salata con una foglia di alloro.
Portate a bollore una pentola di acqua salata con 3-4 rametti di menta; al bollore tuffatevi l'orzo, scolato dall'acqua di ammollo; cuocetelo per 25', scolatelo e mescolatelo con i fagiolini lessati e tagliati a rocchetti e i pomodorini.
Tostate le mandorle a fettine con 30 g di olio in una casseruolina per un paio di minuti, poi versate tutto nell'orzo, unite il primo sale grattugiato a filetti grossi, la rucola sminuzzata e regolate di sale. Lasciate intiepidire e servite.

Il rancio dei gladiatori era una zuppa d'orzo, "il cibo più adatto al pensiero e all'esercizio fisico" secondo Ippocrate. In effetti, grazie all'elevato contenuto di minerali e zuccheri, l'orzo potenzia l'attività intellettuale e dà energia. A maggior ragione se valorizzato da veri e propri integratori naturali come le mandorle e da un efficace digestivo come la menta.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Insalata estiva di patate con salsa alla rucola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **500 g patate pelate**
- **200 g fagiolini mondati**
- **100 g pomodorini**
- **20 g rucola mondata**
- **basilico - alloro - aceto**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tagliate le patate a cubotti di 1,5 cm. Lessateli in acqua bollente non salata con 3 foglie di alloro e acidulata con un cucchiaio di aceto per 16-18'; alla fine salate, aggiungete un goccio di acqua fredda per interrompere la cottura e lasciate intiepidire le patate nell'acqua: questo procedimento mantiene le patate sode e poi giustamente saporite.

Lessate i fagiolini per 10-12' in acqua non salata con una foglia di alloro.

Tagliuzzate 120 g di fagiolini e frullateli con sale, 3 foglie di basilico, la rucola, 30 g di olio e 50 g di acqua di cottura dei fagiolini (salsa alla rucola).

Mescolate le patate con i pomodorini tagliati a metà e i fagiolini rimasti tagliati a rocchetti. Condite con la salsa.

L'amido delle patate, l'ottima quantità di antiossidanti (licopene) e le vitamine A e C dei pomodori, insieme all'apporto di grassi buoni dell'olio extravergine, fanno di questo piatto una proposta tanto fresca quanto tonificante. Da parte loro i fagiolini ne migliorano il contenuto di fibra, mentre la rucola contribuisce sia a elevare quello vitaminico sia a stimolare la digestione con il suo aroma tipico.

Sarde impanate con pomodoro secco e origano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **20 sarde da 25-30 g cad.**
- **130 g pangrattato**
- **100 g peperone giallo**
- **100 g zucchina**
- **100 g carota**
- **30 g pomodori secchi (non sott'olio)**
- **alloro - timo**
- **origano secco**
- **curry**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tagliuzzate i pomodori secchi e frullateli con il pangrattato e le foglioline di 3 rametti di timo.
Pulite le sarde aprendole a libro.
Foderate una teglia con carta da forno, ungetela di olio, spolverizzatela di origano e stendetevi sopra le sarde con la polpa rivolta verso l'alto; salatele, spolverizzatele con il pangrattato al pomodoro, origano, condite con un filo di olio e infornate a 220 °C per 6-7'.
Tagliate a bastoncini sottili le verdure e saltatele in padella in un velo di olio caldo con una foglia di alloro, cominciando con le carote, dopo 3' unite i peperoni, dopo altri 3' le zucchine e dopo altri 3' spegnete e condite con sale e una spolverata di curry.
Servite le sarde appena sfornate con le verdure.

Fonti eccellenti di omega 3, le sarde sono anche tra gli alimenti più ricchi di triptofano e tirosina, due amminoacidi che l'organismo utilizza per costruire serotonina e dopamina, i neurotrasmettitori "della felicità", tanto utili per alleggerire la tensione degli esami. Cotte in forno, con pochissimi grassi aggiunti, mantengono al meglio le loro prerogative all'insegna della leggerezza.

Torta soffice di zucchine, cacao e pistacchi

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **250 g zucchine mondate**
- **180 g farina più un po'**
- **150 g zucchero**
- **100 g latte di mandorle**
- **60 g gocce di cioccolato fondente**
- **50 g pistacchi pelati**
- **50 g frumina (amido di frumento)**
- **50 g cacao amaro**
- **50 g olio di arachide**
- **20 g miele di acacia**
- **1 bustina di lievito vanigliato**
- **burro - sale**

Grattugiate le zucchine a filetti sottili. **Frullate** i pistacchi con l'olio e il latte di mandorle, aggiungete poi nel frullatore il miele, lo zucchero e un pizzico di sale; infine unite le zucchine, date un colpo di frullatore, unite la farina, la frumina, il lievito e il cacao setacciati e frullate ancora per amalgamare.
Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella (ø 19 cm), versatevi il composto, distribuite in superficie le gocce di cioccolato e infornate a 175 °C per 50-55'. Servite la torta fredda.

Riscoperti di recente per le proprietà stimolanti ed energetiche, i pistacchi danno un tocco di sprint in più a questo originalissimo dessert, che sposa il naturale gusto dolce delle zucchine con quello del cioccolato. Il risultato è una preparazione leggera ma giustamente energetica, ideale anche come spuntino a metà mattina o come merenda.

Foto Sonia Fedrizzi Styling Beatrice Prada
Ciotola dell'insalata di patate Easy Life Design, piatti e alzata Maxwell & Williams, posate Coltellerie Berti

LA RICETTA DELLO CHEF

GUIDO ZOCCA

Variazioni stagionali e piccoli tocchi di originalità in ogni piatto: così un giovane ristoratore veronese riveste di modernità una cucina d'impronta tradizionale, richiesta da una clientela tenacemente legata al territorio.

TRATTORIA DA GUIDO

Titolare e chef del ristorante, Guido lavora con la collaborazione, in sala, dei genitori. Il locale è molto accogliente, con un camino sempre acceso in inverno e una fresca terrazza affacciata sul verde nella bella stagione. La cucina, tradizionale, punta soprattutto sulle paste ripiene e sulla carne.

Loc. Colombara di San Vito 60,
Bussolengo (VR), tel. 0456766031

"Tradizione, tradizione e tradizione, con un pizzico di tradizione: questa è la cucina che funziona nel mio territorio", dice Guido. Per fortuna, è un binario che il giovane chef veneto segue volentieri, e che cerca di valorizzare allontanandosi ben poco dalle sue origini anche nella scelta degli ingredienti. La sua prima regola ai fornelli è la stagionalità. La seconda, la semplicità al servizio dei sapori: ricette poco elaborate, preferibilmente con pochi ingredienti, armonizzati tra loro, ma non confusi. È importante che si percepiscano i singoli sapori degli elementi che compongono il piatto.

Due regole che, abbinate a una rigorosa scelta delle materie prime che Guido cura personalmente, lo guidano nella composizione del menu. "Tuttavia", dice Guido, "non mi sento 'imbrigliato', anzi, mi piace cambiare volto, contorno a un piatto, proporlo in diverse varianti". Per esempio il tortino di queste pagine viene servito anche su base di funghi, o con decorazione di cavolo cappuccio.

E, soprattutto, non rinuncia al "tocco che fa la differenza": in questo caso, i germogli, che danno un aspetto pittorico e originale a un piatto di grande semplicità.

Tortino di ricotta con piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2-3 ore di riposo** **Senza glutine**

- **600 g ricotta mista (pecora e mucca)**
- **300 g piselli sgranati**
- **40 g lardo**
- **40 g grana grattugiato**
- **1 ciuffo di prezzemolo**
- **maggiorana**
- **erba cipollina**
- **basilico**
- **cipolla**
- **germogli freschi misti**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Sgocciolate la ricotta, appoggiandola su un setaccio; eliminate il liquido, poi passate la ricotta al setaccio per renderla più liscia e setosa.
Mondate e lavate il prezzemolo e qualche filo di erba cipollina, foglioline di maggiorana e di basilico; tritate le erbe, tenendole separate.
Tritate finemente un quarto di cipolla e fatela appassire in una casseruola con 2 cucchiai di olio e il lardo, per 2-3'. Aggiungete i piselli, mescolate, bagnate con un mestolo di acqua e fate cuocere circa 20', aggiungendo a metà cottura le erbe aromatiche tritate e sale. A fine cottura eliminate il lardo.
Lavorate la ricotta con 40 g di grana grattugiato, un filo di olio e un pizzico di sale e di erbe aromatiche tritate.
Ungete 4 stampini di alluminio e riempiteli con il composto, utilizzando una spatolina. Livellateli e lasciateli riposare in frigorifero per 2-3 ore, in modo che il composto si addensi bene.
Infornateli a 140 °C per 15'. Sformateli e serviteli con i piselli, completando con germogli freschi a piacere.

Lo chef dice che la ricotta deve essere piuttosto asciutta, in modo da non dover aggiungere troppo grana per ottenere tortini sufficientemente consistenti.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatti Maxwell & Williams

SPERIMENTATORE FANTASIOSO

Francesco, giovane medico, inventa le sue ricette sperimentando a ruota libera abbinamenti di sapori, spesso anche inconsueti. "Prima li immagino, poi provo, assaggio e correggo...", dice. "Amo molto la frutta secca nei piatti salati, come in questa ricetta tricolore che ho inventato apposta per voi".

Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a cucina@lacucinaitaliana.it oppure telefona al numero 0270642418

Tranci di spada all'italiana

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **40 minuti**

400 g **2 fette di spada**
300 g **pomodorini ciliegia**
200 g **pistacchi sgusciati e spellati**
170 g **yogurt greco**
125 g **yogurt bianco**
100 g **pangrattato**
sesamo
sale - pepe
limone
aglio - erba cipollina
olio extravergine di oliva

Spremete il succo di mezzo limone e mescolatelo in una pirofila con 4-5 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio sbucciato e tagliato a pezzettini e qualche filo di erba cipollina a rondelline. Mettete il pesce spada a marinare in questo condimento per 20'.
Frullate i pistacchi nel cutter ottenendo una farina; aggiungete un pizzico di sale.
Mescolatene 2 cucchiai con il pangrattato, in un largo piatto. Amalgamate il resto dei pistacchi con tutto lo yogurt, mezzo spicchio di aglio senza anima, un pizzico di sale e pepe, un filo di olio e frullate fino a ottenere una crema consistente.
Tagliate i pomodorini a metà e conditeli con sale, sesamo, un filo di olio e una cucchiaiata di erba cipollina.
Impanate i tranci di spada ancora umidi della marinata nel pangrattato al pistacchio e cuoceteli subito in una padella calda, con un filo di olio, per 2-3' per lato, finché la panatura non si colorisce.
Servite il pesce spada accompagnato con i pomodorini e la salsa al pistacchio.

FRANCESCO SALINARO

Mi piace sempre cucinare: per gli amici, ma anche per me solo. Alla sera, per quanto possa tornare tardi e stanco dal lavoro, non mi rassegno alle scatolette, ma mi preparo comunque qualche buon piattino.

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

non sarà la solita salsa
250
200
150
100
flacone dosatore
PRESTO
tescoma.
www.tescoma.it
800777546

LE COTTURE DEL PESCE

CON LA FORZA DEL CALORE

Sotto il grill, alla griglia o in padella, non c'è pesce che non sia esaltato da una vivace arrostitura o da una frittura caldissima. Rapidi e di sicuro effetto, ecco i modi per trasformare triglie, branzini e salmoni in bocconi dorati e croccanti o straordinariamente fondenti.

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Tempi e temperature I pesci piccoli vanno cotti per pochi minuti a temperature elevate. Per quelli più grossi, per esempio un branzino da 1 kg, la temperatura scenderà e il tempo di cottura sarà di 20' circa: il pesce deve cuocere fino al cuore senza che la polpa si asciughi.
Grassi di cottura Il migliore per friggere o rosolare è l'olio extravergine di oliva. Se in alcune ricette si preferisce usare il burro, conviene sempre aggiungere una parte di olio per alzare il punto di fumo (cioè la temperatura alla quale il grasso comincia a bruciarsi producendo sostanze tossiche). Tra gli oli di semi il migliore è quello di arachide, perché ha il punto di fumo più elevato.
Quanto pesce per ogni commensale? Le dosi variano secondo come lo serviamo, da solo o con un condimento assai ricco, magari di verdure. Filetto: 80 g con condimento ricco, 150 g da solo. Trancio con osso, per esempio di palamita o di salmone, 120 g e 180 g.
La resa Un pesce intero con la testa tipo branzino, pagello o orata, rende tra il 60 e il 70% del peso lordo. Un pesce piatto, come sogliola oppure rombo, rende tra il 45 e il 55%.

Rosolare in padella

Con il burro Incidete i filetti di pesce (noi abbiamo usato quelli di triglia) dalla parte della pelle con dei tagli trasversali paralleli: in questo modo la polpa si insaporisce di più, si riduce il tempo di cottura e la pelle si ritira di meno, evitando l'eventuale deformazione dei filetti. Appoggiate sul lato della polpa una foglia di salvia o di un'altra erba a piacere (timo o rosmarino). Fate fondere in padella una generosa noce di burro, poi accomodatevi i filetti di pesce sul lato della polpa e cuoceteli per 1' per lato. Cuocendo prima il lato della polpa, i filetti non si deformeranno perché si ritirerà la polpa e non la pelle. Servite i filetti immediatamente con il fondo di cottura, senza eliminare le erbe aromatiche. Salate all'ultimo momento.

Con l'olio Scaldate 3 cucchiai di olio extravergine con uno spicchio di aglio senza buccia tagliato a metà (potete dosarlo a piacere); quando inizia a sfrigolare, unite un ciuffo abbondante di prezzemolo tritato e poi i filetti o i tranci di pesce dal lato della polpa. Cuoceteli per 1' per lato e serviteli con il sugo, eliminando l'aglio (cottura "alla marinara").

Cottura "lato pelle" Si può fare su una piastra, sulla griglia o anche in padella, senza alcun grasso. È adatta ai pesci grassi come il salmone, la cui carne risulterà quasi fondente. Disponete a freddo i tranci di filetto sul lato della pelle e spolverizzateli di sale grosso o di fior di sale. Cuoceteli sul fuoco piccolo al minimo per 35' senza mai girarli (se li coprite, dimezzerete il tempo di cottura, ma la carne rimarrà più umida). Potete anche cuocerli in forno a 80 °C, per lo stesso tempo, su una placca foderata di carta da forno.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Polpette Frullate abbastanza finemente 400 g di polpa di rana pescatrice o di un altro tipo di pesce bianco privato delle lische; amalgamatela con 2 fette di pancarré ammollato nel latte e strizzato, sale, pepe, 1 uovo e un trito di erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, basilico, maggiorana, menta...). Dovrete ottenere un composto omogeneo. Passandone più volte tra due cucchiai una piccola porzione, formate delle quenelle e poi infarinatele. Rosolatele in una capiente padella con olio extravergine e burro sulla fiamma media per un paio di minuti per ogni lato. Quando saranno ben dorate, scolatele su carta da cucina e spolverizzatele di sale. Vanno mangiate subito.

Cuocere in forno

Per sfilettare con agio un pesce direttamente nella pirofila, ricordate di accomodarlo con la testa a sinistra, se siete destri, e viceversa, se siete mancini.

Arrostitura Eviscerate un pesce intero da 700 g (noi abbiamo usato una pezzonia, ma vanno bene anche pagello, branzino, orata...) e incidetelo su entrambi i lati con un taglio profondo e ondulato: in questo modo non sarà necessario girare il pesce in cottura. Farcite l'interno del pesce con aromi a piacere (rosmarino, timo, pepe, una fetta di limone...). Accomodate il pesce in una pirofila unta di olio e foderate la coda con un pezzo di alluminio, unto di olio, in modo che non si bruci. Insaporite a piacere con olive, aglio e infornate a 200 °C per 10-12'; sfumate con 1/2 bicchiere di vino bianco e infornate per altri 10' circa. Sfornate e servite con prezzemolo tritato.

Cartoccio Su un grosso foglio di alluminio formate un letto di rosmarino, accomodate un pesce da porzione eviscerato (noi abbiamo usato una trota), salatelo, pepatelo, iniziate a chiudere il cartoccio partendo dalle estremità e completate con altri rametti di rosmarino e un filo di olio. Chiudete del tutto il cartoccio e infornate a 200 °C per 20-22'.

Cottura al sale Distribuite sul fondo di una pirofila uno strato di sale grosso spesso almeno 1 cm, accomodatevi un pesce intero eviscerato (noi abbiamo usato un branzino di medie dimensioni), farcitelo con aromi a piacere e ricopritelo del tutto con altro sale grosso. Infornatelo a 200 °C per 25'. Sfornatelo, liberatelo dal sale e servitelo sfilettato.

Gratinatura Frullate pancarré o pane senza crosta con olio, sale, pepe ed erbe a piacere, distribuitelo sulle sarde, ungete di olio e cuocete nel forno a 250 °C sotto il grill per 10'.

Arrostire alla griglia

Per evitare che i tranci di pesce con l'osso centrale si deformino in cottura, fissate le estremità della polpa con uno o più stecchini.

Pesci interi Per insaporire bene la polpa dei pesci (noi abbiamo usato degli sgombri di medie dimensioni) prima di cuocerli alla griglia, praticate dei tagli su entrambi i lati e lasciateli marinare per almeno 30' con olio, sale, pepe e aromi a piacere (timo, maggiorana, origano fresco). Cuoceteli sulla griglia calda per 10' da un lato e per 6' dall'altro.

Tranci di filetto Per cuocere un trancio di tonno o di pesce spada, la griglia dovrà essere calda, ma non rovente. Ungete i tranci, poi accomodateli sulla griglia e girateli una sola volta.

Controllate la temperatura al cuore con il termometro a sonda: al sangue 48-52 °C, media 55 °C, ben cotto 58-60 °C. Oltre, la carne diventerà stopposa.

Friggere

Impanato Infarinate i filetti (i nostri sono di merluzzo), poi passateli nell'uovo battuto, sgocciolateli e passateli nel pangrattato. Scuoteteli per far cadere il pangrattato in eccesso. Friggete i filetti in una capiente padella con poco grasso, olio e burro insieme, per 2-3' per lato. Scolateli su carta da cucina e salateli appena prima di servire.

Infarinato Affettate i filetti di sogliola in striscioline larghe 1-1,5 cm.

Infarinatele molto bene e scuotetele per eliminare l'eccesso di farina.

Friggetele in abbondante olio di arachide a 175 °C. Scolatele con il ragno su un foglio di carta da cucina e salateli. Servitele subito.

NEL PROSSIMO NUMERO
Le cotture delicate del pesce

In pastella Battete 2 uova con 100 g di farina e 60 g di latte: sollevando la frusta dovrà formarsi un filo. Immergetevi i tocchi di pesce (noi abbiamo usato il merluzzo), scuoteteli con delicatezza per eliminare l'eccesso di pastella e friggeteli in abbondante olio di arachide a 175 °C fino a completa doratura. Scolateli su carta da cucina e spolverizzateli di sale.

Dorato con l'uovo Infarinate i filetti e poi passateli nell'uovo battuto. Friggeteli fino alla doratura, nel burro spumeggiante, prima dal lato della polpa (lo riconoscerete al tatto perché meno liscio del lato della pelle, che è ricoperto da una sottilissima pellicola). Questa cottura è perfetta per filetti di pesce come triglia, branzino o sogliola.

Testi Angela Odone

Il riso pilaf
saporito e leggero

Detto anche "pilav", è una preparazione mediorientale di riso, stufato in forno: una particolare tecnica che lascia i chicchi sgranati e consistenti. Servito solitamente come contorno, è ottimo anche per insalate e primi piatti, arricchito con gli ingredienti più diversi, di terra e di mare.

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Tradizionalmente si utilizza riso del tipo *indica* (Basmati o Thaibonnet), ma sono buoni anche quelli di specie *japonica* (superfino o fino, Carnaroli, Arborio, Baldo, Sant'Andrea). Sconsigliabile il "parboiled", vista la cottura particolare del pilaf. L'aromatizzazione tipica del pilaf è la cipolla, con chiodi di garofano, alloro e cannella.

La cipolla può essere tritata o potete utilizzarla come supporto per inserire, dopo averla incisa, l'alloro e infilzarci 2-3 chiodi di garofano: potrete così facilmente estrarli dopo la cottura. Rosolate mezza cipolla aromatizzata in 3 cucchiai di olio; unite, per 6 persone, 300 g di riso. Casseruola e coperchio devono essere adatti al forno.

Bagnate con del brodo bollente (vegetale o di pollo), in quantità doppia del peso del riso. Fate riprendere il bollore quindi coprite e levate dal fuoco. Per ottenere un riso più neutro, ideale per insalate, potrete cucinarlo con acqua al posto del brodo.

Ponete la casseruola nel forno a 180 °C e lasciate cuocere per circa 15'. Il tempo di cottura e la quantità di liquido variano leggermente secondo il tipo di riso impiegato. Con riso Carnaroli la cottura è di 17'.

Al termine della cottura controllate che il liquido sia stato completamente assorbito, allargando leggermente il riso per controllare il fondo; se ci fosse ancora poco liquido coprite e lasciate riposare per qualche minuto.

Rovesciate il riso in un ampio vassoio, allargatelo, lasciatelo raffreddare, poi sgranatelo con la punta delle dita: è pronto per essere utilizzato oppure per essere conservato in frigorifero, al massimo per due giorni.

Il pilaf si usa principalmente come contorno, dopo averlo rosolato in padella con poco olio o burro. Può diventare però un ottimo primo piatto, rosolandolo insieme ad altri ingredienti (verdure) oppure la base per un'aromatica insalata di riso.

Dopo averlo rosolato, potrete dare forma al riso semplicemente pressandolo in uno stampino e rovesciandolo nel piatto oppure utilizzando tagliapasta di varie forme.

Buono e genuino a tavola, l'Europa tutela le eccellenze dell'Alto Adige

QUALITÀ E SICUREZZA sono indubbiamente i criteri principali che orientano le scelte del consumatore in ambito alimentare. A tutela di queste tematiche ha preso avvio il Programma "La nuova sicurezza alimentare europea - Proseguimento" promosso dalla Commissione Europea e dallo Stato Italiano. I testimonial di questa campagna informativa sono i prodotti altoatesini di qualità Mela Alto Adige IGP, Speck Alto Adige IGP e Vini Alto Adige DOC. L'obiettivo principale è quello di informare e sensibilizzare consumatori e categorie professionali dell'importazione e della distribuzione alimentare sul valore dei prodotti contrassegnati dai marchi di qualità europea "IGP" (Indicazione Geografica Protetta) e "DOC" (Denominazione di Origine Controllata). L'Alto Adige, grazie alle condizioni geografiche e climatiche favorevoli e ai metodi di coltivazione che si tramandano di generazione in generazione, è da sempre terra d'origine di prodotti genuini e di elevatissima qualità. Lo Speck Alto Adige IGP con il suo inconfondibile sapore, la versatilità del suo consumo in ricette gustose e irresistibili e l'aspetto autenticamente rustico è la diretta espressione del suo territorio d'origine. Non è da meno la croccante e succosa Mela Alto Adige IGP ricca di vitamine e minerali che con il suo sapore intenso, il colorito brillante e le eccezionali proprietà di conservazione si rende l'indiscussa protagonista di squisiti strudel di mele o delle tipiche frittelle di mele. E come non sottolineare l'autenticità, la raffinatezza e l'eccellenza dei Vini Alto Adige DOC che con le loro caratteristiche organolettiche di profumo e sapore ben si prestano ai migliori abbinamenti e sono la perfetta espressione dell'Alto Adige considerata una tra le migliori zone vitivinicole del mondo. I sapori autentici di questi prodotti di qualità si fondono in piatti particolari e innovativi che rispecchiano la tradizione culinaria dell'Alto Adige.

Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

Spiedino di Speck Alto Adige IGP, Mela Alto Adige IGP e gelatina di Alto Adige Schiava DOC

Ingredienti: 50ml Alto Adige Schiava DOC, 1 chiodo di garofano, 1 stecca di cannella, 10 g zucchero, 2 fogli gelatina, 40 g Speck Alto Adige IGP, 40 g Mela Alto Adige IGP (ad. es. Jonagold).
Preparazione: far cuocere il vino rosso con il chiodo di garofano, la stecca di cannella e lo zucchero. Far sciogliere nel vino rosso due fogli di gelatina ammollata, filtrarla e lasciarla raffreddare in un piccolo contenitore rettangolare. Infine tagliarla a dadini di 1 cm. Tagliare lo Speck Alto Adige IGP e la Mela Alto Adige IGP a dadini di 1 cm. Infilzare gli ingredienti nello spiedino alternandoli.
VINO: ALTO ADIGE SCHIAVA DOC

Risotto al Vino Bianco con Speck Alto Adige IGP, Mela Alto Adige IGP e porro giovane

Ingredienti per 4 persone: 160 g riso per risotti (Carnaroli, Vialone Nano), 60 g cipolla o scalogno, 20 ml olio di oliva, 1.2 lt brodo vegetale o di manzo, 1.2 lt succo di mela, 1.2 lt Alto Adige Pinot Bianco DOC (cuocere fino a che si restringe e si ottiene una quantita`di 50 ml), 1 Mela Alto Adige IGP sbucciata e tagliata a dadi (p.es. Morgenduft), 80 g Speck Alto Adige IGP tagliato a cubetti e soffritto, 100 g di porro giovane tagliato a strisce, 80 g burro, 40 g formaggio di montagna stagionato e grattugiato, sale e pepe.
Preparazione: tritare la cipolla o lo scalogno e rosolare in olio di oliva. Aggiungere il riso e lasciare leggermente appassire. Spruzzare con il vino bianco ristretto, aggiungere poco a poco il succo di mela e il brodo vegetale o di manzo e cuocere a fuoco lento. Dopo circa 17 minuti il riso dovrebbe essere al dente, aggiungere i dadi di speck e di mela, il porro giovane, il formaggio di montagna grattugiato e il burro, mescolare brevemente. Insaporire con sale e pepe. Disporre sui piatti e servire.
VINO: ALTO ADIGE PINOT BIANCO DOC

Crème Brûlée di Mela Alto Adige IGP con gelatina a base di Gewürztraminer e crostata di mandorle

Ingredienti per la Crème Brûlée: 200 g Mela Alto Adige IGP (ad es: Golden Delicious), 1 baccello di vaniglia, 4 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella per ca. 120 g di mousse di mela, 100 ml panna, 3 tuorli d'uovo, 40 g zucchero (zucchero di canna per fiammeggiare la crème brûlée).

Ingredienti per la gelatina: 200 ml Alto Adige Gewürztraminer Passito DOC, 30 g zucchero, 7 g gelatina (o 4 fogli), 1 pizzico buccia grattugiata di limone e arancia.

Ingredienti per la crostata di mandorle: 100 g burro, 100 g zucchero, sale, cannella, vaniglia, 100 g mandorle grattugiate finemente, 100 g farina, 1 Mela Alto Adige IGP tagliata a fette, 50 g confettura di albicocche.

Preparazione della Crème Brûlée: sbucciare le Mele Alto Adige IGP, tagliarle a pezzettini e cuocerle con poca acqua e le spezie. Infine estrarre le spezie e passare le mele con il tritatutto fino ad ottenerne una mousse. Mescolare la mousse di mela con la panna e i tuorli d'uovo e versare il composto in 4 stampini da mettere in forno coperti. Cuocere in forno per 40 minuti a 90° C (o a bagnomaria a 95° C per 25 minuti). Lasciare raffreddare per circa 2 – 3 ore.

Preparazione della gelatina di Gewürztraminer: unire la gelatina ammollata o la gelatina in polvere direttamente all'Alto Adige Gewürztraminer Passito DOC. Far bollire con zucchero, buccia di limone e arancia, versare in uno stampo rettangolare piatto e lasciare indurire in frigorifero per circa 1 ora.

Preparazione della crostata di mandorle: tagliare il burro freddo a dadini, mescolare con gli altri ingredienti ed impastare. Distribuire la pasta in formine da forno imburrate e pigiarla leggermente. Coprire con le fettine di mela, infornare a 180° C per ca. 15 minuti. Infine spennellare con confettura di albicocche calda. Al termine: cospargere la Crème Brûlée con zucchero di canna e fiammeggiare. Decorare con la crostata di mandorle, alcuni dadini di gelatina di Gewürztraminer, infine servire.
VINO: ALTO ADIGE GEWÜRZTRAMINER PASSITO DOC

Per info: www.suedtiroler-originale.info

E ora... parola allo chef!

Il cuoco **Stefan Unterkircher** riesce meglio di chiunque altro a fondere in un menu vario i piatti tradizionali della cucina altoatesina, variegata e innovativa. Nel suo ristorante Castel Ringberg a Caldaro (BZ) ogni giorno ci si può far viziare dalle sue straordinarie creazioni.

1. Che cosa rende la cucina altoatesina così particolare?
La particolarità della cucina altoatesina è l'influsso alpino- mediterraneo, unito agli ottimi prodotti della nostra regione. L'elemento fondamentale per il suo successo è la qualità dei nostri prodotti, che in cucina riusciamo a enfatizzare. Inoltre, la formazione di alto livello dei nostri cuochi e delle nostre cuoche contribuisce a far conoscere e amare la cucina e i nostri prodotti a livello mondiale.

2. Quanto conta la qualità dei prodotti per una cucina di prima categoria?
La qualità dei prodotti è l'alfa e l'omega di una cucina di prima categoria. Solo da ingredienti qualitativamente pregiati si possono inventare piatti particolarmente gustosi e sani. In un'epoca dominata dai cibi pronti è sempre più importante puntare sui prodotti tipici e regionali, in cui la qualità e l'origine sono sempre garantite.

3. A cosa consiglia di prestare attenzione quando si acquistano gli ingredienti?
Assolutamente alla loro origine. Il marchio europeo di qualità può darci delle garanzie in questo senso. Gli alimenti tipici regionali, come le Mele Alto Adige IGP, lo Speck Alto Adige IGP e i Vini Alto Adige DOC, assumono un valore particolare.

4. Che cosa significa per Lei il marchio europeo di qualità?
Grazie al marchio europeo di qualità sono sicuro che la qualità dei prodotti è garantita. Per i prodotti altoatesini di qualità protetti dal marchio, le ricette e i metodi di coltivazione tramandati di generazione in generazione, nonché le condizioni geografiche e climatiche particolari, danno vita a una qualità che si può percepire al gusto e all'olfatto.

i piaceri giugno 2013

Un desiderio da esaudire

Un weekend al mare alle Cinque Terre, nel Golfo dei Poeti, anfiteatro di colline, scogliere, acque e borghi di rara bellezza. Chiesa di Tellaro, La Spezia.

foto Michele Bella

Mai provato con le molche?

A Riva del Garda nulla è scontato, nemmeno il pane. Qui, ai piedi delle montagne che precedono le Dolomiti del Brenta, con un clima che fa splendere limoni e palme, il pane non è fatto con le olive ma con il residuo della loro spremitura. Ed è una delle tentazioni a cui è bello cedere.

TESTO SIMONA PARINI

Ci sono destinazioni che mettono d'accordo le esigenze di sportivi e pigri, ragazzi e adulti, amanti dell'acqua e della montagna, cercatori di silenzio e appassionati di musica & happy hour. Una di queste è Riva del Garda, cittadina trentina che si specchia nella parte più a nord del lago più grande d'Italia: se guardate il Garda pensate a giornate dedicate a nuotate e al culto del sole. Se date le spalle alla distesa verde-blu e ammirate le alte cime dei monti Rocchetta e Baldo vi si prospettano ore di trekking, climbing e nordic walking. Nel mezzo, ecco escursioni a vigneti, frantoi, mulini, laghi da fiaba e borghi dove il tempo sembra essersi fermato. Riva è questo e di più: divertimento, arte e paradiso per gourmet.

Assaggi speciali

No, non è il classico pane con le olive: quello simbolo di Riva è arricchito con le *molche*, residuo della spremitura delle olive, raccolto dalla filtratura dell'acqua reflua della lavorazione. Il risultato è un pane scuro, molto gustoso, dall'irresistibile e corposo profumo che rimanda ai tempi contadini quando nulla andava sprecato. Altra delizia per il palato è la *carne salada*, un salume ricavato dalla fesa di manzo lavorata con sale e aromi. Si presta a essere consumata cruda oppure saltata in padella e servita con fagioli borlotti.

Pagina a fianco
La magnifica fioritura estiva delle sponde del lago di Garda. Il saporito pane con le molche del ristorante Al Forte Alto di Torbole.
In questa pagina
Quattro passi al sole lungo le sponde del lago.

ESPERIENZE CULINARIE

In due: Ristorante La Berlera
La location conta, eccome se conta per creare la giusta atmosfera e qui non rimarrete delusi. La Berlera infatti è un pezzo di storia che risale al Settecento. Le sale si inseriscono nella roccia di un'antica cava, dove gustare specialità locali. Menu tipico trentino: 30 euro bevande escluse.
Località Ceole 8, tel. 0464521149. Sempre aperto.

In famiglia: Trattoria Belvedere
Pochi fronzoli, tanta sostanza. Questo potrebbe essere il motto del locale gestito dall'800 dalla famiglia Santorum. L'ambiente è curato ma informale, adatto anche ai più piccoli, con un buon rapporto qualità/prezzo. Da ordinare la carne salada, tra le migliori della zona.
Via Serafini 2, Varignano di Arco, tel. 0464516144. Chiuso il mercoledì.

Con gli amici: Osteria Le Servite
Gli amanti del bere bene qui si sentiranno a casa. Immerso tra i vigneti con tavoli all'ombra delle vigne, il ristorante ha una cantina da veri intenditori: oltre 500 etichette tra cui scegliere quella preferita. Ambiente rustico ma di classe, a tre chilometri da Riva del Garda.
Via Passirone 68, San Giorgio di Arco, tel. 0464557411. Chiuso il lunedì.

GOLOSITÀ A CHILOMETRO ZERO

Fan dei prodotti a filiera corta? Alla Corte del Tipico avete di che sbizzarrirvi. In uno store di 700 metri quadrati potete degustare e acquistare le eccellenze del territorio. Lo showroom è una creazione della società cooperativa Agraria Riva del Garda. Da cosa farsi tentare? Da tutto: pane, olio extravergine di oliva DOP Garda Trentino, formaggi di malga, olive e molche, carni, grappe, mieli e salumi. Carne salada su tutti, realizzata dalla locale macelleria Bertoldi con un'esclusiva ricetta. E non manca una cantina dedicata alla valorizzazione del vino prodotto da Agraria, dei vini italiani e delle bollicine Trentodoc. Un sommelier è a disposizione per chi desidera saperne di più, fare corsi e assaggi guidati.
Località San Nazzaro 4, tel. 0464552133. Sempre aperto.
Orari: 8.30 - 12.30 / 15 -19.

PER VIVERE L'ESTATE

Musica Riva Festival: dal 20 luglio al 3 agosto. Giovani musicisti da tutto il mondo per una rassegna di concerti di musica classica.
La Notte di Fiaba: dal 22 al 25 agosto. "Le avventure di Tom Sawyer", tre giorni di laboratori creativi per bambini, giochi, racconti e degustazioni. Spettacolo pirotecnico sul lago sabato 24.
Merenda al Borgo: 2 - 9 - 16 - 23 - 30 luglio e 6 - 13 - 20 - 27 agosto. Tour e merenda a Canale di Tenno, uno dei borghi più belli d'Italia. Ritrovo: uffici informazioni Ingarda Riva del Garda, Arco e Torbole sul Garda.
Sagra della lumaca: dal 30 agosto al 1 settembre. Musica e specialità gastronomiche al Parco del Pernone a Varone di Riva del Garda.

UNA GIORNATA AL MOLINO

Volete scoprire come vengono ottenute le diverse farine e come cambia la densità del mais dopo le differenti lavorazioni? Volete toccare, annusare e ascoltare i segreti di un mulino? Andate al Molino Pellegrini, del 1903, uno dei pochi mulini ancora attivi nella provincia di Trento. È stato recentemente ristrutturato salvaguardando però la sua natura artigianale. Oggi è possibile visitarlo lungo un percorso sensoriale e didattico (realizzato dalla designer Francesca Macchi) articolato sui quattro piani della struttura. Possibilità di shopping tra infinite varietà di farine.
Via Varoncello 27, Varone di Riva del Garda, tel. 0464521323. Sempre aperto.
Durata della visita: un'ora circa. Costo: 3 euro a persona, 5 euro con degustazione di prodotti.

NEI DINTORNI

Valle di Ledro
Paesaggio verde incantato che abbraccia il lago di Ledro dall'azzurro incredibile, tanto da sembrare disegnato. Acqua pulitissima e, in estate, dalla temperatura che invoglia a fare il bagno. Da visitare anche i resti del villaggio di palafitte dell'età del bronzo, patrimonio dell'Unesco. A soli 15 minuti da Riva.

Arco
Dedicate una giornata ad Arco, dominato dall'omonimo castello. L'atmosfera è incantata, tra ville e palazzi Liberty che testimoniano come la cittadina fosse stata eletta dalla nobiltà asburgica a luogo di vacanza. Perdetevi tra le viuzze del centro storico: ogni scorcio è una sorpresa.

Per wine lover
A 20 chilometri da Riva, a Sarche, c'è l'Azienda Agricola Toblino. Prenotando almeno un giorno prima potrete visitare i vigneti, la cantina e la Vinsantaia per conoscere la storia e la lavorazione del Vin Santo. Il tutto con degustazione di vini trentini abbinati a specialità del territorio. Tel. 0461564168.

COME ARRIVARE

Auto
A22 Autostrada del Brennero, uscita Rovereto Sud: 17 km dal casello autostradale.
Treno
Linea Brennero, stazione di Rovereto. Da qui partono autobus per Riva del Garda.
Aereo
Aeroporto Verona Villafranca a 86 km. Bergamo Orio al Serio a 165 km.

DOVE DORMIRE

Hotel Vittoria €
Due i plus: la posizione e la cucina. L'hotel di 11 camere si trova infatti proprio nel centro di Riva, nella zona pedonale (ma con vicino parcheggio) e ospita il Ristorante Kapuziner dove gustare i piatti della cucina bavarese: dai würstel ai canederli, accompagnati da una ricca selezione di birre. www.hotelvittoriariva.it

Hotel Benacus € €
Qui sono assicurate vista lago e pace di un parco con piscina. L'hotel si trova in collina ma vicino al centro della città. www.hotelbenacus.com

Hotel Lido Palace € € €
Oltre 100 anni di storia. Fascino Liberty protagonista di un recente restyling di alta classe. Dimora affacciata sul lago con 42 camere e suite di moderno design. Spa con piscina interna ed esterna. www.lido-palace.it

foto Fototeca Ingarda Trentino spa

Sole caldo & pane nero

In viaggio da Marsala, dove gli inglesi hanno inventato il noto vino da dessert, a Sciacca, per rinfrescarsi con un'eccezionale granita. Scoprendo antichissime tradizioni gastronomiche e ottimi esempi di cucina contemporanea.

TESTO E FOTO MICHELE BELLA

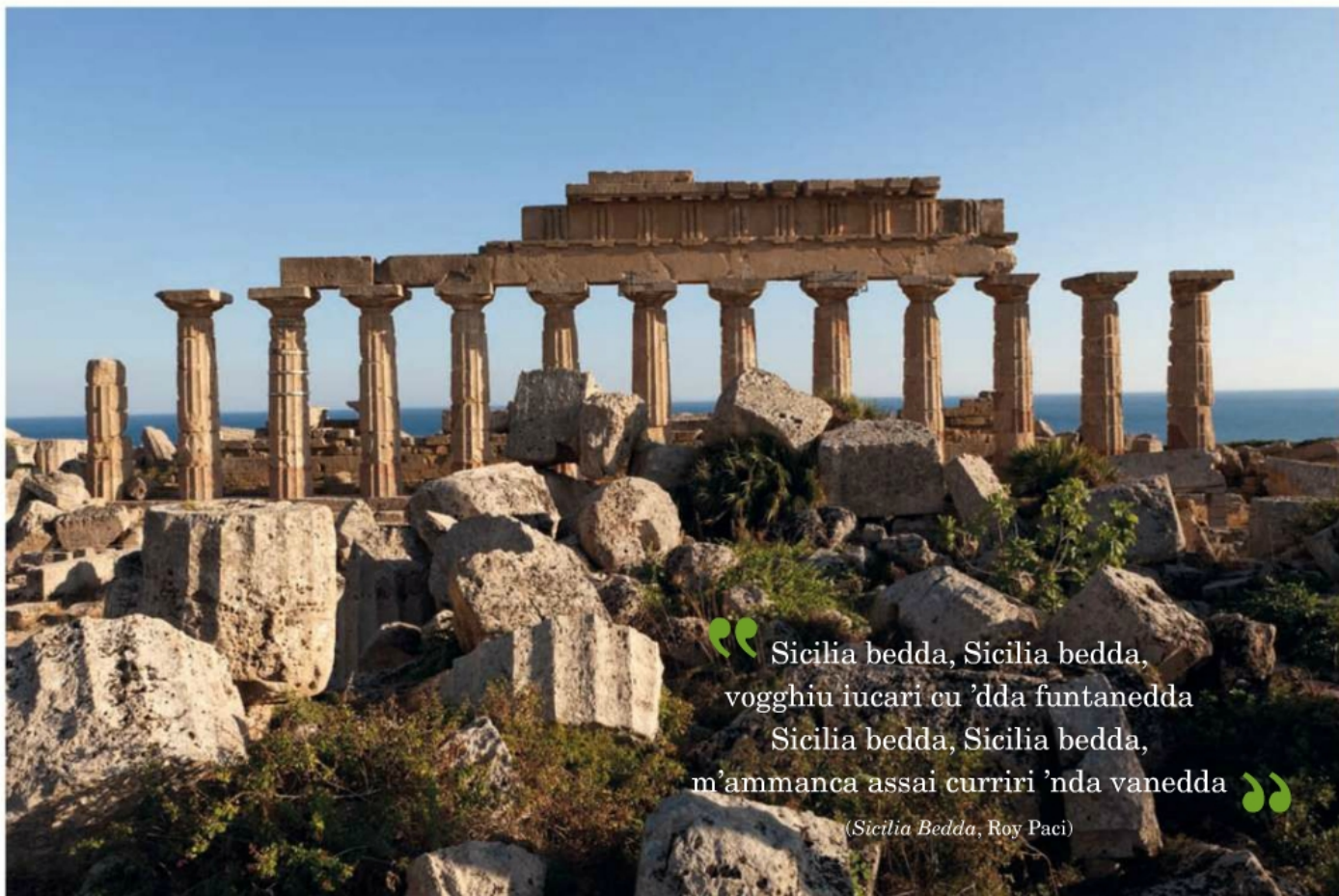
L'Unità d'Italia prese il via da qui, quando l'11 maggio 1860 Garibaldi e i suoi compagni sbarcarono a Marsala: ed è da qui che può partire un itinerario alla scoperta delle bontà che fanno di questa parte dell'isola una miniera di tradizioni. Dall'estremo vertice occidentale della Trinacria, un lembo di terra proiettato nel canale di Sicilia che fa da spartiacque tra il Tirreno e il Mediterraneo, ci si avventura verso Mazara e Castelvetrano, per poi dirigersi a Menfi, e fare una visita al tramonto ai templi di Selinunte, prima di raggiungere Sciacca, tappa finale del viaggio con la sua indimenticabile granita.

In questa pagina
L'intera Sicilia è famosa per le granite. Nella foto, quella al limone del Bar Roma di Sciacca, ottima.
Il vigneto Urra di Mare della Cantina Settesoli di Menfi: digrada verso il mare fino a lambire le onde.
A sinistra
La bella Sciacca e il suo porto.

L'idea vincente: vini da tavola con uve del posto
Marsala è sinonimo di vino liquoroso, ma le delizie di questo lembo di terra proiettato nel canale di Sicilia non si limitano a questo.

Nino Barraco, classe 1975, è il nome nuovo dell'enologia marsalese: il giovane ma determinato viticultore di Contrada Fontanelle produce infatti soprattutto Grillo e Catarratto in purezza, puntando tutto sui concetti sempre più apprezzati di vitigno autoctono e cercando di lavorare sulla valorizzazione dei prodotti locali. I filari del suo vigneto Corleo, affacciato sulla distesa blu del mare di Sicilia, danno vita a un prodotto che deve la sua forza proprio alla salinità dell'aria di mare che penetra nella terra. La strada pare quella giusta, e lo dimostra il fatto che vari ristoranti stellati della lontana Milano hanno in carta i suoi vini.

Dopo aver degustato questo nettare, una sosta d'obbligo ci porta alla vista bellissima sulle isole Egadi, che dal ristorante Le Lumie sembrano raggiungibili a nuoto.

Altrettanto bello è l'orto che Emanuele Russo, giovanissimo chef di nemmeno trent'anni, coltiva assieme al padre proprio di fianco al ristorante, per dar vita a una succulenta cucina del territorio. Ne sono una splendida espressione i piatti in menu: un cuscus al nero di seppia e cernia davvero memorabile, un interessante involtino di spada e fonduta di ragusano dop e varie espressioni di crudo di pesci che solo qualche ora prima nuotavano nel mare. Se avete ancora voglia di vino, magari come souvenir, non perdete una visita all'Enoteca Garibaldi, a pochi passi dalla chiesa di Santa Cecilia.

Sopra
Selinunte, magnifico parco archeologico affacciato sul mare.
A destra in senso orario
Trenette con ragù di seppie, pomodorino datterino e mollica tostata del ristorante Le Lumie di Marsala. Il centro di Mazara del Vallo. Basilico, aroma immancabile nella cucina siciliana. Aurelio Licata, autore delle granite del Bar Roma di Sciacca.

Il pesce freschissimo di Mazara

Mazara sta riqualificando il suo bel centro storico, per rivitalizzare la vita locale. In una cittadina che vive di pesca, si fatica a trovare una pescheria, ma cercando si raggiunge il locale di Bartolomeo Marmoreo, che all'Antico Borgo Marinaro vi offrirà pesce freschissimo, sia crudo sia cucinato in vari modi. E proprio come nelle grandi città, anche qui potrete sorseggiare l'aperitivo in un locale sul bordo del porto-canale. Ma la vera chicca da non perdere è un'esperienza che ha un alone quasi mistico: bussate al portoncino del convento delle monache benedettine in piazza San Michele. Una volta dentro, vi troverete davanti a una ruota, dove la voce gentile di una monaca, nascosta dalla vista, vi chiederà che cosa desiderate. Basta un breve giro di ruota per gustare gli indimenticabili dolcetti alla mandorla, zucchero e uova, impastati senza farina.

Una visita all'ora del tramonto ai templi di Selinunte è un'esperienza mirabile. Il più suggestivo del complesso è il tempio C, affacciato sul mare, dal quale tra palme e fichi d'India si può ammirare il più maestoso tempio E, detto di Hera. Se passate di qui la mattina, non perdete una visita al porto di Marinella, dove al ritorno dei pescherecci prende vita una suggestiva asta di polpi, seppie, calamari, aragoste.

E per ristorarsi dopo la visita ci si può spingere a Menfi, dove in contrada Passo di Gurra, su un cucuzzolo immerso tra il verde dei vigneti con vista sul mare cobalto di Porto Palo, c'è il resort Planeta Estate, dove si può oziare e gustare la cucina di Angelo Pumilia, trentasettenne chef, autore di una brillante cucina contemporanea che si avvale di ottime materie prime. Angelo è orgoglioso del suo magnifico orto, che utilizza per una cucina a minuto zero, visto il brevissimo lasso di tempo che intercorre tra la raccolta e l'utilizzo.

Qui avrete l'occasione di assaggiare le migliori annate dei vini Planeta, approfondendone poi la conoscenza nella non lontana cantina in contrada Dispensa.

E se il vino è la vostra grande passione, la strada vi condurrà a passeggiare nei filari del vigneto Urra, che digradano verso il mare, in compagnia di Filippo Buttafuoco, 38 anni, enologo di Settesoli, una cooperativa alla quale partecipano un'ottantina di coltivatori e che dà vita alla linea Mandrarossa, ricca di etichette.

Un'altra strada del vino, qui, porta alle Cantine Barbera. Il "vino siciliano" non esiste, esistono i vini siciliani, e Marilena Barbera sta cercando di rappresentare con i prodotti della sua azienda il suo territorio.

Determinata, appassionata e colta come la sua terra, questa giovane donna è un esempio di quello che la Sicilia potrebbe diventare: dopo 15 anni di studi e lavoro all'estero è rientrata a casa e ha iniziato a lavorare in cantina, per farla crescere e conoscere al mondo.

A Menfi cura la sua passione e dà vita a vini, freschi e profumati come una brezza leggera, o caldi e profondi come il mare di Sicilia, in una grande casa mediterranea tutta bianca, perfetta sintesi dei colori, con enormi vetrate in cui l'esterno e l'interno dialogano.

A destra in senso orario Sciacca, i suoi pescherecci in porto e un suggestivo scorcio del centro. I dolcetti alle mandorle delle monache benedettine di Mazara del Vallo. Un fresco punto di ristoro nel centro di Marsala.

L'antico pane nero di Castelvetrano

Castelvetrano è sinonimo di pane: qui è fatto di farina integrale molata nel molino a pietra, con un'alta percentuale di grano marzuolo (veniva piantato a marzo), detto tumminìa, un duro autoctono a ciclo breve. Anche la produzione è degna di una bella storia: il pane è preparato con lievito naturale e cotto in un forno a legna che viene alimentato esclusivamente con rami della potatura dell'ulivo. Presidio Slow Food, il pane nero di Tommaso Rizzo è da assaporare almeno una volta nella vita per riscoprire i sapori di un tempo.

E che cosa abbinare a questo straordinario prodotto se non l'olio? Quello dell'Antica Tenuta dei Principi Pignatelli, dove si trova il frantoio Becchina, è davvero speciale, e nasce in un frutteto di 25 ettari, con più di tremila piante. Da qui si ricava l'olio verde, un olio extravergine di cui esiste anche una variante aromatizzata agli agrumi.

Vale la pena poi una visita al Museo per ammirare l'Efebo di Selinunte, statuetta bronzea datata 460 a.C.

Granite e acciughe per finire in bellezza

Una visita a Sciacca inizia dalla piazza principale, da cui si gode una bella vista sul mare e sul porto peschereccio. Ma le nostre tappe golose ci portano alla scoperta del mondo del mare, e da Scalia c'è solo l'imbarazzo della scelta: acciughe sott'olio e colatura di alici sono da primato, e saranno un perfetto ricordo di questo viaggio.

Per pranzo, la sosta consigliata è al numero 10 del vicolo Sammaritano, ai tavoli dell'Hostaria del Vicolo.

L'accoglienza del patron Nino Bentivegna è da manuale e la cucina che si degusta è un inno al territorio, con abile ricerca di materie prime e riscoperta del pesce povero. La carta dei vini spazia tra la migliore produzione locale e il ristorante è socio dell'alleanza Slow Food dal 2010.

Indimenticabile il viaggio, e indimenticata la granita al limone che si gusta prima di ripartire: è quella del Bar Roma, preparata a mano da Aurelio Licata. La sua specialità è uguale a lui e alla Sicilia: autentica, verace, concreta, dolcissima.

MARSALA, VINO ANGLO-SICILIANO

1833. Al Nord gli inglesi conquistano le isole Falkland, al Sud perdono però il monopolio della produzione di Marsala. Il famoso vino liquoroso era infatti nato sessant'anni prima per mano del commerciante inglese John Woodhouse, che era solito trasportare in Inghilterra vino di uve della provincia di Trapani: per conservare il prodotto in viaggio, ne elevava il tasso alcolico con acquavite di vino. Quel liquore aveva un tale successo in Inghilterra che Woodhouse decise di aprire a Marsala uno stabilimento di produzione. Nel 1833, però, Vincenzo Florio ne aprì uno concorrente tutto italiano proprio accanto e incominciò a produrre in magnifiche cantine ancore attive il primo Marsala con etichetta italiana.

INDIRIZZI UTILI

MARSALA (TP)
Vini Barraco
contrada Fontanelle 252, tel. 3292073935, www.vinibarraco.it
Le Lumie
contrada Fontanelle 178 B, tel. 0923995197, www.ristorantelelumie.it
Enoteca Garibaldi
via Garibaldi 30, tel. 0923712947

MAZARA DEL VALLO (TP)
Monastero Benedettino
piazza San Michele, tel. 0923942491
Antico Borgo Marinaro
lungomazzaro Ducezio 30, tel. 0923931619, www.anticoborgomarinaro.it

CASTELVETRANO (TP)
La Bottega del Pane Rizzo
via Garibaldi 85, tel. 092481088

MENFI (AG)
Hotel Villa Plasi B&B
via della Riviera 5, tel. 092578054, www.villaplasi.it
Planeta Estate
contrada Passo di Gurra, tel. 09251955460, www.planetaestate.it
Enoteca delle Terre Sicane
Palazzo Planeta, via Santi Bivona 13, tel. 092575033, www.sistemavinomenfi.it
Cantine Settesoli
Strada Statale 115, tel. 092577111, www.cantinesettesoli.it

SCIACCA (AG)
Hostaria del Vicolo
vicolo Sammaritano 10, tel. 092523071, www.hostariadelvicolo.it
Bar Roma
piazza Dogana 8, tel. 092521929
Scalia industria ittica
contrada Bordea, tel. 092523216, www.scalia.it

Scoprite tutte le altre immagini del nostro viaggio su www.lacucinaitaliana.it

Oh Italians! Star d'Inghilterra

Nella capitale inglese c'è un piccolo gruppo di chef di origine italiana che spopolano in tv, sfornano best seller, sono adorati dai foodies. Nella città del fish and chips collezionano stelle cucinando ravioli del plin e filetti di branzino alle erbe. E frequentano la patria solo come turisti o protagonisti di reality. Così per conoscerli bisogna andare là.

TESTO E FOTO ANDREA FORLANI

Londra, Charing Cross Road 113, libreria Foyles, reparto food. Ovunque le ricette di Nigella Lawson, non da meno Jamie Oliver, Nathan Outlaw (chef inglese pluristellato) e il libro di conserve di Diana Henry, premiata e prolifica food writer e columnist del *Telegraph*. E fin qui nulla di strano. La faccenda si fa interessante quando scopri che gli scaffali più strategici sono appannaggio di Gino D'Acampo, Antonio Carluccio e Gennaro Contaldo. Mai sentiti? Nulla di strano. Perché nel Belpaese – da cui provengono – sono quasi sconosciuti. Oltremanica, però, sono il desiderio proibito delle food lovers. Il duo Carluccio e Contaldo vanta decenni di permanenza nel panorama gastronomico britannico. Il primo, classe 1937, salernitano, è stato per quasi vent'anni proprietario del Neal Street Restaurant, dove Jamie Oliver ha mosso i primi passi. Il secondo, di una dozzina d'anni più giovane, amalfitano, gli ha dato manforte non solo in cucina ma anche on the road: durante una serie di successo della BBC i due gironzolavano per l'Italia a caccia di piatti succulenti. Ma in fatto di piccolo schermo il giovane Gino D'Acampo non è secondo a nessuno: non solo questo eclettico trentacinquenne napoletano spopola alla BBC con le sue ricette made in Italy, ma è riuscito a vincere la versione british del reality show *L'isola dei famosi*. L'ultimo dei suoi libri si intitola *La dolce diet*, 100 ricette ed esercizi per perdere peso all'italiana. Believe it or not.

In questa pagina La mitica cabina telefonica dell'era dei Beatles.
A sinistra La moderna ruota panoramica. Giorgio Locatelli nella sua famosa omonima Locanda fa cucina italiana a due stelle.

IN LOCANDA DA GIORGIO

Più discreto e sotto traccia dei suoi colleghi celebrities, ma molto ben conosciuto da chi della cucina italiana desidera il meglio, Giorgio Locatelli da Corgeno (Varese) è il deus ex machina dell'omonima Locanda **al numero 8 di Seymour Street** (www.locandalocatelli.com). Intendiamoci, della locanda qui c'è ben poco, stiamo parlando di due luccicanti stelle apposte dall'omino dei pneumatici francesi, che illuminano un menu che deluderà gli amanti dell'iperbole ma che farà sorridere i fan della cucina tradizionale: *ravioli del plin; maialino arrosto, puré di patate e mele caramellate; filetto di branzino in crosta di erbe e sale...* (prezzo medio à la carte: 70 euro vini esclusi). E considerando che Giorgio non ha nessuna intenzione di tornare in Italia se non da turista, per assaggiare i suoi piatti non rimane che volare a Londra oppure... a Dubai, dove si trova la sua Ronda Locatelli. Ma questa è un'altra storia...

UN GELATO AL LEMON

Dal momento che le mezze stagioni non vanno più di moda e l'estate sembra essere pronta a scoppiare dopo un prolungato inverno, passeggiare per Londra senza sapere dove accaparrarsi un buon gelato non è davvero cosa. Ecco allora un paio di indirizzi che sarà bene segnarsi per non rischiare di mangiare una coppa di gelato che di italiano ha poco o nulla. **Scoop** (40 Shorts Gardens, www.scoopgelato.com), votato dal settimanale *Time Out* la miglior gelateria di Londra, offre una ventina di gusti piuttosto classici (ma ci sono anche cannella e tè verde), sorbetti, torte gelato, crêpes, waffles e corroboranti milkshakes. Giudizi superlativi si sprecano non a torto anche per **Oddono's** (www.oddonos.com), che oltre allo store al 14 di Bute Street – South Kensington – ne ha di sparsi per tutta Londra. Qui osano un po' di più, e tra i 130 gusti in curriculum propongono anche basilico, vodka lemon e cioccolato al cognac, mentre tra i loro cavalli di battaglia spopola l'apprezzatissimo pistacchio.

DOVE ANDARE, COSA VEDERE

Il tempo non basta mai per visitare il visitabile della capitale britannica. Chi non c'è mai stato dovrà necessariamente cominciare dai grandi classici, chi ci è stato più volte andrà in cerca dei quartieri meno battuti o degli angoli più underground. Ci sono però eventi in grado di richiamare l'attenzione della maggior parte dei visitatori. Tra quelli estivi segnaliamo il **Torneo di Wimbledon** (24 giugno-7 luglio) e le celebrazioni del **Coronation Festival** (11-14 luglio), con Buckingham Palace che apre eccezionalmente i cancelli. Per gli amanti del teatro nulla di meglio di una notte sotto le stelle al **Regent's Park Open Air Theatre**, con un folto programma per tutta l'estate. Tra le mostre da non perdere **Club to Catwalk** (la moda londinese negli anni Ottanta), in programma al Victoria & Albert Museum da luglio a febbraio 2014, mentre la Tate Modern ospita fino al 20 ottobre una personale dell'artista libanese **Saloua Raouda Choucair**. Chi ha gusti più classici può invece indirizzarsi verso la National Gallery: dal 26 giugno all'8 settembre c'è **Vermeer e la Musica**.

PIZZA! PERCHÉ NO?

Munitevi di cartina del metrò di Londra, cercate una linea azzurra che attraversa dall'alto al basso la città, assicuratevi che sia la Victoria Line e cercate l'ultima fermata: **Brixton**. Certamente non un quartiere dove il turista finisce per caso, e certamente non una zona ricca di icone da archistar. Semmai un vivace e colorato distaccamento caraibico (giamaicani su tutti) e africano con una spiccata vocazione bohémien, dove gironzolare piacevolmente per negozi, locali, mercati e mercatini (farmer's market inclusi) ma anche per grandi spazi verdi come i 50 ettari dello splendido **Brockwell Park**. Vero, il passato di Brixton non sarà stato dei più immacolati (lotte tra gang, traffico di stupefacenti, persino bombe), ma adesso che l'atmosfera si è tranquillizzata una visita la merita eccome, tanto più che la pizza più buona di Londra – ma anche per gli standard italiani è sicuramente al top – si mangia qui. Provare per credere intrufolandosi nel **Market Row**, un variegato mercato coperto dove hanno trovato casa la pizzeria **Franco Manca** (www.francomanca.co.uk) e le sue leggendarie pizze napoletane. Sei tipi in tutto, dalla marinara (4,50 sterline) a quella farcita con chorizo bio (6,95 sterline). Da leccarsi i baffi.

COME ARRIVARE

Aereo
Numerose compagnie collegano le principali città italiane agli aeroporti di Londra (Heathrow, Stansted, Gatwick, Luton). Tra queste Alitalia (www.alitalia.it), British Airways (www.ba.com), Monarch (www.monarch.co.uk), Ryanair (www.ryanair.com), easyJet (www.easyjet.com).

DOVE DORMIRE

London Bridge Hotel
Stile contemporaneo ma non troppo, atmosfera accogliente e posizione strategica nei pressi del Borough Market, uno dei mercati più antichi e grandi di Londra, con prodotti gastronomici da tutto il pianeta. *www.londonbridgehotel.com*

Fifty Four Boutique Hotel
In un palazzo vittoriano tra le fermate di South Kensington e Gloucester Road, un piccolo e tranquillo hotel senza fronzoli ma con tutto il necessario per dormire sonni più che piacevoli. *www.fiftyfourboutiquehotel.co.uk*

Think Apartments
Una soluzione alternativa e intelligente per chi al classico hotel preferisce la libertà di un appartamento ben arredato e confortevole nel centro della città. *www.think-apartments.com*

Il piacere puro di un sorso d'acqua

Essenza della vita, benedizione naturale, ma non solo. La bevanda più semplice del mondo è così ricca e sofisticata che i migliori ristoranti l'hanno messa in carta. Ma saperla scegliere non è facile come berne un bicchiere...

TESTO CHIARA GIOVONI

"Delle vacanze passate al Sud, dalla nonna, mi ricordo ancora com'ero affascinata da un'acqua minerale, che era leggermente frizzante, con un gusto salino e quasi sulfureo. Ora non si trova più, ma come una chiara, fresca madeleine il suo sapore è parte di me, più ancora di quel 70% di acqua di cui tutti noi siamo fatti..."

Un giro di affari molto effervescente

Fondamento della vita, dei nostri gesti e bisogni quotidiani, dei nostri pensieri, l'acqua è diventata in questi anni anche protagonista indiscussa di un mercato in crescita costante. In Italia è l'acqua minerale la bevanda più importante, con un consumo di bottiglie pari a una media pro capite di quasi 200 litri annui (quadruplicata dagli anni Ottanta!). Addirittura terzi a livello mondiale, produciamo sui 12,5 miliardi di litri di acqua minerale naturale in bottiglia, per un giro di affari di 2 miliardi e mezzo di euro, dove le acque lisce o piatte, cioè non gasate, sono le nostre preferite, con circa il 65% del consumo totale.

Il Paese delle sorgenti

Tuttavia, per quanto il consumo sia così diffuso, il prodotto acqua in tutte le sue declinazioni è piuttosto sconosciuto ai più. Innanzitutto, la terminologia: la dicitura *"Acque Minerali Naturali"* è regolamentata a livello legislativo da un decreto del 1992 per indicare "le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute". Non tutte le acque minerali sono uguali però. In Italia ne esistono oltre 300 marche, ognuna con caratteristiche specifiche che dipendono dalla natura geologica del territorio in cui si trova la sorgente. Una volta, chi acquistava un'acqua minerale lo faceva solo per le sue proprietà curative, per l'apporto di calcio e magnesio all'organismo come

A destra
L'alta ristorazione sceglie le acque confezionate in vetro, più caro, ma capace di garantire una migliore conservazione.
A sinistra
Un ambiente naturale incontaminato e la conformazione geologica del territorio sono alla base della qualità dell'acqua.

pure per le apprezzabili proprietà diuretiche (proprie delle acque oligominerali, che rappresentano oggi circa il 70% dei consumi, mentre le acque ricche di sali sono destinate a chi apprezza un gusto più deciso, oltre a chi cerca nell'acqua una specifica funzione integratrice).

Così, guarda caso quasi sempre dove c'erano nonni o neonati, giravano bottiglie che avevano gli stessi nomi di romantiche stazioni termali...Ultimamente però, con l'aumento dei consumi, il diffondersi dei timori legati all'inquinamento idrico, e delle mode, l'acqua minerale ha perso quell'antica aura curativa per guadagnarsi un posto ormai irrinunciabile sulla tavola di tutti e di tutti i giorni.

Attenti all'etichetta

Allora, a maggior ragione, bisognerebbe imparare a conoscere davvero le differenze tra acqua e acqua (come si legge nella "Scuola del sommelier" a pag. 129) e fare attenzione a un aspetto molto importante, riportato in etichetta: il contenuto di *nitrati*, sostanze potenzialmente dannose per la salute. Presenti normalmente in concentrazioni minime e non pericolose, oggi sono sensibilmente aumentati a causa dell'uso di fertilizzanti, dell'incremento degli allevamenti intensivi e della dispersione nel sottosuolo degli scarichi e del conseguente inquinamento delle falde acquifere. Perciò, specie se l'acqua è destinata ai più piccoli, badate che i nitrati siano molto bassi (secondo l'Oms è preferibile la totale assenza, anche se il valore accettabile è inferiore a 5 mg/l, nonostante le direttive Cee consentano un limite entro 25 mg/l e la legge italiana lo estenda ai 50 mg/l).

Sono i sali minerali sciolti nell'acqua a renderla saporita e piacevole e a donarle un carattere unico.

Tra gli altri parametri da valutare leggendo l'etichetta, troviamo l'indicazione del *pH*, ossia dell'indice del grado di acidità e alcalinità dell'acqua (inferiore o superiore a 7): le acque acide sono utili per i problemi digestivi, mentre quelle alcaline servono a riequilibrare l'acidità dello stomaco.

Come il vino al ristorante

Tra acque oligominerali o ricche di minerali, piatte, effervescenti naturali o frizzanti, la gamma di sensazioni gustative è vastissima e non stupisce perciò che da tempo l'alta ristorazione abbia pensato di valorizzarle in abbinamento con i piatti in menu. Sempre più simile al vino (spesso al ristorante troviamo anche la Carta delle Acque), per scegliere l'acqua giusta possiamo affidarci a un professionista ad hoc, l'*idrosommelier*, che ben saprà guidarci tra diverse effervescenze, pH e gusti minerali, distinguendo tra acque bicarbonato-calciche, solfate, clorurate, magnesiache, ferruginose... Quanto al servizio, possiamo imitare il sommelier delle acque tedesco Jerk Martin Riese (creatore di una carta con oltre 40 etichette; in Germania si contano ormai quasi trenta acque a denominazione di origine...), che la porta in tavola in caraffa di cristallo. "Il contenitore altera il gusto. Non si dovrebbe servire un ottimo champagne in un bicchiere di plastica".

Un prestigio da cerimonia

Per mettere un sigillo di nobiltà sull'acqua a tavola siamo entrati anche a palazzo a incontrare Alessandro Scorsone, sommelier e responsabile della residenza del presidente del Consiglio dei ministri a Palazzo Chigi. "Il sommelier delle acque potrebbe apparire come una forzatura, ma non è così: parlare di acqua con lo stesso stile del vino e offrire addirittura una Carta delle Acque può essere un biglietto da visita vincente per l'alta ristorazione. A patto che si diano le corrette informazioni: per esempio, su un parametro così importante come quello del nitrato... e poi sul valore del residuo fisso, aiutando i clienti a sfatare un luogo comune. Infatti un'ottima acqua sarà tale anche con un residuo fisso significativo (quantità di sali in essa contenuti): immaginandolo di valore 0, come quello dell'acqua distillata che è insapore, potremmo dire che il residuo fisso non è altro che il sapore dell'acqua, fondamentale per darle piacevolezza. Basterà che ognuno scelga la sua acqua preferita secondo il proprio gusto, facendo però attenzione agli elementi che riguardano la salute.

"Anche per gli abbinamenti a tavola ho un grandissimo rispetto per il palato di ciascuno, e nessun esperto potrà mai indurre a pensare che un abbinamento sia dogmaticamente perfetto. Ciò che cerco di fare con il mio lavoro è sensibilizzare sempre di più i neofiti a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio gusto, ma soprattutto spronare a un maggiore rispetto per se stessi e per il proprio benessere".

LIMPIDE ECCELLENZE

Ferrarelle
Inconfondibile nel gusto e nel nome (vi ricordate la réclame?), è piacevole, vivace e gentilmente sapida, grazie al suolo vulcanico che l'arricchisce di minerali. Premiata dagli chef nel 2012 con le tre stelle del Superior Taste Award.

Filette Nasce da una fonte del comune di Guarcino (FR) a 900 metri s.l.m., tra rilievi dove non ci sono industrie, né campi concimati né pascoli. Con nitrati pari a 0,3 mg/l, è pressoché pura. Basso contenuto di sodio, per un gusto molto elegante.

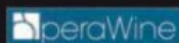
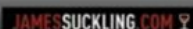
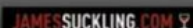
Lauretana La fonte, oltre i mille metri nel massiccio del Monte Rosa, è di una purezza straordinaria. L'acqua, bicarbonato-calcica con un residuo fisso di soli 14 mg/l, è leggera, delicatissima. La sua limpidezza è esaltata dalla bottiglia che Pininfarina ha disegnato per la ristorazione.

Norda Dalla Sorgente Daggio (LC) a quota 1.935 metri, una delle più alte d'Europa, sgorga naturalmente pura grazie al potere filtrante delle rocce. La "Norda Elegance" in bottiglia di vetro viene convogliata allo stabilimento in tubi inox, mantenendo purezza e leggerezza.

San Pellegrino Dalle Alpi Bergamasche, raggiunse la massima popolarità sul finire del XIX secolo e cominciò a essere esportata in tutto il mondo. Equilibrata, è ricca di sali minerali che la rendono particolarmente gustosa e frizzante.

Surgiva Dall'alta quota dell'Adamello Brenta (TN), è caratterizzata da un basso residuo fisso (41 mg/l), che le dà peculiare leggerezza e sapore neutro.

FATTORIA DEL CERRO

operaWine *estate selected by* Wine Spectator Vinitaly 2013

The Wine Advocate	ANTICA CHIUSINA 2007 *92 points*
I Vini di Veronelli	ANTICA CHIUSINA 2007 *93 points*
JAMESSUCKLING.COM	ANTICA CHIUSINA 2006 *93 points*
The Wine Advocate	VINO NOBILE RISERVA 2008 *90 points*
JAMESSUCKLING.COM	VINO NOBILE RISERVA 2007 *92 points*
GAMBERO ROSSO	VINO NOBILE RISERVA 2006 *3 bicchieri*
JAMESSUCKLING.COM	VINO NOBILE 2008 *90 points*
The Wine Advocate	VINO NOBILE 2007 *90 points*
Oscar del Vino AIS BIBENDA	VINO NOBILE 2007 *Miglior Vino Rosso*

"Una storia... Nobile"

LE TENUTE DI SAIAGRICOLA E I SUOI BRAND AMBASSADOR

CASA COPPOLA, ROMA - **ENOTECA NA BIRETTA & WINE**, ROMA - **ENOTECA WINE BAR TRIMANI**, ROMA - **GUSTO**, ROMA - **OSTERIA DELLA FREZZA**, ROMA - **OSTERIA PUCCI**, ROMA **RISTORANTE GALLERIA ALBERTO SORDI**, ROMA - **RISTORANTE GECO**, ROMA **RISTORANTE L'ARCANGELO**, ROMA - **RISTORANTE UNICO**, MILANO - **TUNA**, ROMA

www.fattoriadelcerro.it

 FATTORIA DEL CERRO

4 ABBINAMENTI PER UN MENU VEGETARIANO

Pranzo “verde”? Osate con i rossi

Per piatti estivi freschi e leggeri, senza carne né pesce, certi rossi si dimostrano perfetti. Contro il luogo comune che vorrebbe sempre i soliti bianchi.

Se il bianco va col pesce e il rosso con la carne, con tutto il resto che cosa ci va? Con la bella stagione arrivano in tavola legumi verdi, insalatine novelle, frutti gialli, e aromi e brezze di fresco... Così abbiamo immaginato una cena vegetariana e, anche se l'estate è il momento privilegiato dei vini bianchi, vi proponiamo di osare, con una sequenza di soli vini rossi. Certo, dovranno essere leggiadri, senza però mai perdere carattere. E, come sempre, seguire la regola della successione in intensità (non solo per grado alcolico): i vini più delicati prima, i più tondi e pieni dopo. Per chi vuole rinfrescare le abitudini. [*yoel abarbanel*]

L'ETICHETTA UN NOBEL NEL CHIANTI

Dopo Günter Grass tocca a un nostro uomo di teatro vestire il Chianti Classico “Casanuova di Nittardi” 2010: l'eclettico Dario Fo aggiunge un altro tassello alla trentennale collezione di etichette d'artista della Fattoria Nittardi. L'opera, dal titolo “Alla fine della raccolta”, raffigura il riposo dei contadini dopo il lavoro nei campi: chi racconta seduto le storie di tante vendemmie, chi in piedi si china in omaggio alla terra che calpesta. Per i proprietari di Nittardi, Peter Femfert e la moglie Stefania Canali,

“Dario Fo ha messo insieme in quest'etichetta il cielo e la terra, ha creato un nuovo firmamento dove i grappoli d'uva brillano lì in alto come le stelle”. Per questo rosso d'eleganza, l'uva è quasi esclusivamente sangiovese con un 3% di canaiolo, che lo rende più morbido, mentre nove mesi in botti di rovere imprimono nerbo e note magiche. Un premio Nobel dedicato al lavoro della vigna. [*carlo spinelli*]
www.nittardi.com

Pizzette alla mozzarella di bufala
Vigneti delle Dolomiti Igt Schiava 2012
12% vol. - € 5

Qui si vinifica la trentina uva schiava nel modo più fresco, classico, “didattico”: rubino molto leggero e fine, al naso è un insieme di fiori freschi e piccoli frutti rossi. Di gusto fresco, dai toni fruttati, permane leggero e pulito. Gradevole anche servito freddo, in calici da bianco. **Fondazione Mach, S. Michele all'Adige (TN), tel. 0461615252, www.fmach.it/Azienda-Agricola**

Gazpacho piccante e melanzane alla salvia
Rosso di Valtellina Doc 2010
13% vol. - € 10

Eleganza e finezza di mano femminile, ma anche il nerbo e la ricerca degli uomini di casa per il “Rosso”, che in valle è il vino più beverino, semplice, ma sempre con il terroir nel DNA. Color granato delicato, profumi di fiori secchi, frutta matura e note speziate, grazie all'affinamento in grandi botti: ciliegia, ribes, cardamomo, finocchietto. In bocca prevale la leggerezza, la freschezza sui toni di bacche rosse. Da servire a circa 14 °C in calici da rosso. **Ar.Pe.Pe., Sondrio, tel. 0342214120, www.arpepe.com**

Riso pilaf al grana con primizie
Rosso Piceno Superiore Doc “Terre di Giobbe” 2009
13,5% vol. - € 8,50

Produzione naturale ed ecologica delle varietà tipiche dell'Ascolano per questo morbido blend di montepulciano e sangiovese bio 80/20. Frutto di laboriosa ricerca, ha color rubino acceso, naso pieno e cremoso di frutta rossa matura e spezie dolci. Molto equilibrato in bocca, caldo e lungo, elegante. Servitelo a 18 °C in calici da rosso. **Fiorano, Cossignano (AP), tel. 073598446, www.agrifiorano.it**

Pasta di mandorle al cioccolato fondente con piccoli frutti
Ruché di Castagnole Monferrato Docg 2011
14% vol. - € 11

Un vino secco con un dolce... con questo Ruché si può: atipico, vinificato in cemento e vetro senza interventi, e con lieviti indigeni, è violetto, quasi nero, così come al naso è profondo, di intensità rara. In bocca è morbido, vellutato, riempie ma non pesa: il finale è fresco e armonico, con punta zuccherina. Va servito abbastanza fresco in calici da vino rosso. **Cascina Tavijn, Scurzolengo (AT), tel. 0141203187, www.cascinatavijn.it**

foto Istockphoto, Riccardo Lettieri, Mauro Fermariello

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Tutti i gusti dell'acqua

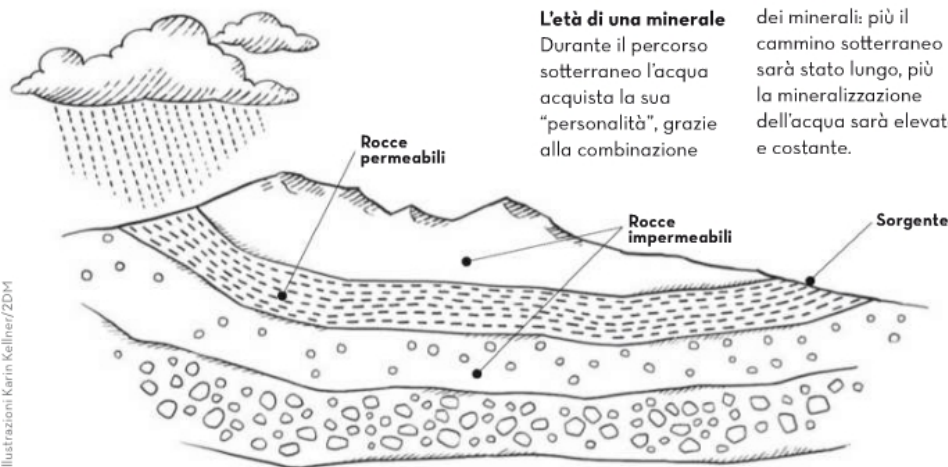
Degustare acqua vi pare una stravaganza da maniaci? Provate a confrontare con attenzione acque minerali diverse e vi stupirete nel sentire che ciascuna ha un proprio particolare sapore. Oltre all'*anidride carbonica* (che dà effervescenza, note fresche o pungenti e persistenza), sono soprattutto i sali minerali in essa disciolti a fare la differenza. Misurati dal famoso *residuo fisso* (percentuale di sali che rimangono dopo che un litro di acqua viene vaporizzato a 180 °C), consentono di classificare le acque in *minimamente mineralizzate* e leggere (residuo fisso basso, fino a 50 mg/litro); *oligominerali*, di gusto delicato (residuo fisso tra 51 e 500 mg/litro); *mineralizzate*, di gusto pieno (residuo fisso tra 501 e 1500 mg/litro). Naturalmente, il sapore cambia anche secondo il *tipo di minerali* che in essa prevalgono, e che cambiano secondo la natura del terreno in cui scorre: così l'acqua potrà essere dolce, salata, amara, metallica...

Abbinamento con il cibo In generale un'acqua piatta, cioè non frizzante, con un basso residuo fisso, va bene con piatti delicati, molto leggeri; un'acqua frizzante con tante bollicine e con più minerali, quindi più salata, è adatta per piatti saporiti, complessi e magari anche grassi. Un'acqua frizzante ricca di magnesio favorisce la digestione, mentre un'acqua mineralizzata e salata favorisce la produzione di succhi gastrici, utili a digerire. E per i dolci? Secondo la quantità di zuccheri, potremo scegliere acqua piatta o frizzante, purché oligominerale, cioè con un residuo fisso medio.

Abbinamento con il vino Con vini giovani e semplici accorderemo acque leggere, piatte o solo leggermente frizzanti, come quelle naturalmente effervescenti; invece, con vini rossi corposi, andranno meglio acque effervescenti e minerali per favorire la secrezione salivare, bloccata dai tannini, e per riportare in bocca l'equilibrio gusto-olfattivo. Vino e acqua si alternano in bocca regalando al palato sensazioni che devono susseguirsi e accavallarsi, senza mai ostacolarsi né neutralizzarsi. La massima armonia si raggiunge quando a questo binomio si aggiunge il cibo, perché "sorseggiare l'acqua fa apprezzare maggiormente il vino, mentre bere un buon vino e una giusta acqua preparano la bocca ad accogliere degnamente il cibo".

Temperature di servizio L'acqua va sempre servita fresca, tra 10 e 12 °C, nel tumbler, bicchiere cilindrico senza gambo: è la forma che meglio di ogni altra consente a ciascuna acqua minerale di esprimere tutti gli aspetti del proprio gusto.

L'età di una minerale Durante il percorso sotterraneo l'acqua acquista la sua "personalità", grazie alla combinazione dei minerali: più il cammino sotterraneo sarà stato lungo, più la mineralizzazione dell'acqua sarà elevata e costante.

Rocce permeabili
Rocce impermeabili
Sorgente

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI GIUGNO

Sedurre con freschezza

8

Oltrepò Pavese Pinot nero Doc "Casaia" 2009
14% vol. - € 8

Un accurato lavoro in cantina esalta le doti di questo Pinot nero: bouquet intenso in cui spiccano ribes, mirtillo e mora accompagnati da note floreali di rosa e di fiori di pesco; al gusto è equilibrato, di perfetta freschezza, con tannini delicati e morbidi, e un finale su note fruttate. Ottimo con salame di Varzi, paste al sugo di carne, formaggi di media stagionatura. Si serve sui 14-16 °C in calici ampi.
La Travaglina, Santa Giuletta (PV), tel. 0383899195, www.latravaglina.it

8+

Lugana Doc "Mandolara" 2012
12,5% vol. - € 9

Dai terreni argillosi ricchi di sali della sponda meridionale del Garda nasce un bianco delicato e luminoso, che profuma di fiori bianchi, frutta fresca, dominate da eleganti note minerali. Il sapore è molto piacevole: merito di una freschezza accompagnata da un finissimo tocco minerale e sentori di mandorla, che favoriscono la persistenza, lasciando in bocca una stimolante sapidità. Ideale da aperitivo, ma anche con pesce di lago, molluschi e crostacei. A 8-10 °C, in calici medi.
Le Morette, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457552724 www.le morette.it

7

Vermentino di Sardegna Doc "Merì" 2011
12,5% vol. - € 7,50

Un brillante color giallo paglierino annuncia i sentori che troveremo mettendo il naso nel bicchiere: vegetali e minerali, ma poi scorze di arancia e limone, frutta gialla, fiori di mimosa e di ginestra. All'assaggio è secco, fresco di acidità, appena morbido e con una persistenza che termina su note minerali e leggermente speziate. È il vino giusto per un aperitivo o per accompagnare involtini primavera fritti, pasta e riso con frutti di mare. Va servito su 10-12 °C.
Argiolas, Serdiana (CA), tel. 070740606, www.argiolas.it

Io cucino, You Tube

Basta cliccare una parola ghiotta e sul video sito compare un mondo di cucine e tinelli. Con dilettanti, gastroguru, chef, casalinghe e provocatori. Che ne fanno di tutti i gusti.

TESTO NICOLA LECCA

Eccole, portate finalmente alla ribalta da You Tube, le modeste cucine delle case popolari. Eccole le mani grassottelle delle casalinghe italiane impastare uova, zucchero e farina. Ecco le studentesse londinesi capaci di dispensare (in pigiama) ricette di cibi dietetici, ma comunque saporiti.
Cercate la tradizione? Troverete Julia Child (magistralmente interpretata da Meryl Streep nel film *Julie & Julia*) sempre pronta a svelarvi i segreti per un beef bourguignon da favola. Il video – opportunamente preceduto dalla pubblicità di un antiacido – la ritrae nella cucina dello storico programma televisivo *The French Chef* e conta ormai quasi 200 mila visualizzazioni. Numeri ancora più significativi per la Sacher-Torte. Le mille possibili varianti di questo pilastro della gastronomia austroungarica vengono presentate su You Tube in una sorta di

bazar multimediale in cui alla maestria dei grandi chef si alterna l'anarchia della giovane Samantha Alborno che, dal salotto di casa sua, ne propone una versione vegana con burro di soia, malto di mais, cremor tartaro e marmellata di arance amare al posto di quella di albicocche. E poi ci siamo noi con *La Cucina Italiana*, pronti a sorprendervi con i nostri consigli british per un perfetto Afternoon Tea e per succulente Cornish Pasty: proprio come le preparano a St. Ives.

La tradizione vi annoia? Siete alla ricerca di esperienze più innovative e stimolanti? Avventuratevi pure nei futuribili meandri della gastronomia molecolare per imparare a estrarre la clorofilla dagli spinaci e a realizzare un'inedita gelatina di Gatorade. Il canale Molecule-R Flavors vi insegnerà a preparare in pochi minuti deliziosi ravioli di lamponi resi possibili da una bustina di sodio alginato. Fino alla provocatoria (e un po' macabra) trovata di Franko Russo capace di documentare la progressiva decomposizione dei vari cibi da fast-food: mantenuti per 70 giorni sotto altrettante campane di vetro.
Fortuna che la gastronomia ai tempi di internet offre anche video inconsapevolmente comici! Una stravagante signora americana (*TheFragileShow*) propone improbabili versioni delle più tradizionali ricette italiane: dagli spaghetti fritti al polpettone di cauliflower. Nel cucinare indossa un grembiule a quadretti bianchi e blu, si serve di una strana mozzarella a scaglie (che ha l'aspetto di un formaggio stagionato) ed è pronta a giurare che in Italia il polpettone si prepara prevalentemente con il tonno.

Se invece ciò che vi tenta è la cucina esotica, navigate pure a vele spiegate verso il continente africano alla scoperta dell'insalata di fuoco *mala mala* (a base di pomodoro e peperoncino), della zuppa di carne e pesce con foglie di manioca (ma attenzione, da crude sono tossiche) e del *chin chin* nigeriano (piccole zeppole impastate da mani esperte in un lavamano rosa shocking). Tra una ricetta e l'altra potrete sempre passare dall'Equatore al Polo per rinfrescarvi con una speciale crema islandese a base di mirtilli, yogurt, vaniglia e sciroppo d'agave.
Ma non è tutto. Su You Tube esistono perfino specifici canali per i body builder. Uno dei più esilaranti lo gestisce tale Matty Fusaro, un ragazzone americano con i bicipiti da gladiatore e i pettorali sottolineati da magliette attillate: le sue ricette promettono poche calorie ma moltissime proteine.

Insomma: qualunque sia la prelibatezza che cercate, su You Tube la troverete con imprevedibile certezza: basterà digitare nel motore di ricerca la parola soufflé per rendervene conto. Ecco che, in un istante solo, accanto all'efficiente formalità dello chef Pierre-Dominique Cécillon (ospite del blasonato canale Larousse Cuisine) troverete il giovanotto italiano di Bonsai tv capace di preparare nella modestia cool della sua sgargiante cucina popolare un soufflé ai broccoli: che sarà certo meno appetibile di quello al rabarbaro e zenzero creato dallo stellare Gordon Ramsay ma, di sicuro, più rassicurante (e assai meno azzardato) della versione con marshmallows proposta da un'eccentrica ragazza canadese. Senza contare l'occasione di poter rivedere il trailer del film americano *Le deuxième soufflé*, di Jean-Pierre Melville, elencato (un po' per sbaglio) tra i risultati della ricerca. Eh, sì. Perché su You Tube si comincia a cercare la ricetta della millefoglie: ma poi, per una serie di complesse e insondabili coincidenze, si finisce ad ascoltare una canzone di Frank Sinatra!

Qualunque sia la prelibatezza che cercate, su You Tube la troverete con imprevedibile certezza.

A destra Samantha Alborno. **Nella pagina a sinistra** Rappresentazioni di gastronomia molecolare del canale Molecule-R Flavors.

foto Silvia Aresca, PhotoMovie

IL GRANDE GATSBY DI BAZ LUHRMANN

Champagne a fiumi in 3D

TESTO LUCA MALAVASI

"Sulle tavole dei rinfreschi, guarnite di antipasti scintillanti, i saporiti prosciutti al forno si accatastavano, coperti da insalate dai disegni arlecchineschi insieme a porcellini e tacchini ripieni, trasformati come per magia in oro cupo".
Nella lussuosa villa di Jay Gatsby perfino il cibo rifulge come una superficie dorata. Tutto è eccessivo, esagerato:
"In cucina vi era una macchina che spremeva il succo di duecento arance in mezz'ora (...).
Nel salone principale era impiantato un bar con un'autentica ringhiera di ottone, stracarico di gin e di liquori e di cordiali".
E la cena, durante le "festicciole" organizzate a ciclo continuo dall'oscuro miliardario, è sempre doppia: a quella abituale ne segue un'altra dopo mezzanotte.
È facile immaginare il disorientamento dell'umile Nick Carter quando, da semplice vicino di Gatsby (e narratore), si trova trasformato prima in un invitato, poi in amico, confidente, complice.
E proprio le feste costituiscono il principale riflesso mondano della magnificenza di Gatsby, ma anche l'unico mezzo per riconquistare il suo antico amore, Daisy, conosciuta quando era un gangster spiantato e ormai sposata con un altro uomo. Il tormentato protagonista del celebre capolavoro di Francis Scott Fitzgerald (1925) rivive oggi al cinema, dopo tre trasposizioni non memorabili, in un nuovo film. In regia c'è l'eccentrico (e a sua volta eccessivo) Baz Luhrmann, alla ricerca di un riscatto dopo il flop di *Australia*.
E chi meglio di Leonardo DiCaprio – a sua volta "dorato" e scintillante – poteva vestire i panni di una figura duplice e tormentata come Gatsby? Nell'immagine ufficiale del film, alza un calice di Champagne verso lo spettatore.
E questa volta, le feste sono in 3D.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione.

Dischi per sbizzarrirsi
Panzerotti, involtini, fagottini, cannoncini? Preparate un ripieno dolce o salato, chiudete i dischi FarciGusto di Buitoni e infornateli oppure friggeteli. In confezioni da 16 dischi.

Sfizio su stecchino
Sono gli Involtini di pomodori secchi e tonno di Saclà in barattoli di vetro da 280 g. Pomodori essiccati al sole farciti con un ripieno al tonno e chiusi singolarmente da uno stecchino. Ideali da servire durante l'aperitivo o per spuntino goloso.

Non solo per gli appassionati
Di sapore dolce e abbastanza delicato con una punta dell'acidità tipica del latte. La Crescenza di capra di Mauri è ottima da mangiare da sola ma va benissimo anche per arricchire una ricetta. Nel banco frigo in vaschette da 200 g.

Da portare con sé
Le monoporzioni da 23 g cadauna di Cracker Sandwich di Gran Pavesi contengono due cracker farciti di crema al formaggio o di crema al formaggio e pomodoro. Pensati come spezzafame, si conservano fuori dal frigo.

Passione per il cocktail
Succo e polpa di arancia, Campari e zucchero di canna, sono questi gli ingredienti di Campari Orange Passion. Servitelo freddo con ghiaccio e una fetta di arancia. La pellicola che ricopre la bottiglia si stacca facilmente per una corretta raccolta differenziata.

1-3-5-9
Ogni farina della linea Petra è contraddistinta da un numero che indica la qualità delle proteine contenute nei grani di origine, macinati a pietra, e per quale lavorazione la farina è consigliata: lievitati, pizze, frolle... Nelle nuove confezioni da 1 kg.

Il grissino diventa snack
Il gusto inconfondibile in un formato rinnovato: più corto, più gustoso e più pratico rispetto ai normali grissini. Tuc Stick è in vendita in una confezione da quattro monoporzioni di 40 g.

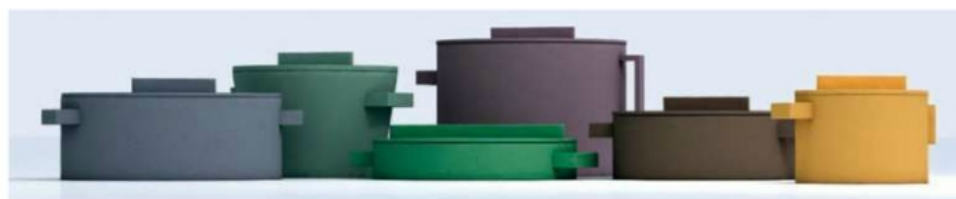
foto Riccardo Lettieri

VIA IL SETACCIO CON GRAN MUGNAIO

"Gran Mugnaio Anti-Grumi", prodotto di punta di Molino Spadoni, è una farina universale doppio zero dalle caratteristiche uniche. Grazie alle modernissime attrezzature di cui dispone l'azienda, è ricavata esclusivamente dalla parte centrale del chicco di grano, di cui peraltro viene utilizzata una piccola frazione. Si ottiene quindi una farina pregiata, di massima qualità e di altissimo valore molitorio, con una fluidità percepibile al tatto e una bassissima possibilità di formazione di grumi, inconveniente tipico nella lavorazione della sfoglia, nelle opere di pasticceria e simili. Di conseguenza non è necessario, come invece normalmente è richiesto, setacciarla prima dell'utilizzo.
www.molinospadoni.it

ITALIANISSIMA ARMANDO

La De Matteis Agroalimentare lancia la pasta Grano Armando, 100% italiana grazie al contratto di coltivazione con gli agricoltori. Armando è il nome del capofamiglia De Matteis, patron di Pasta Baronia. Ma è anche il nome di un nuovo grano e di un nuovo marchio di pasta con elevato contenuto proteico nel segmento premium, che vuole diventare l'icona della filiera integrata 100% italiana. Dalla terra al consumatore: una vera filiera completa in cui anche il packaging è a impatto zero!
www.granoarmando.it

TERRACOTTA + DESIGN = TERRA.COTTO

È di Stefania Vasques il design delle pentole Terra.Cotto di Sambonet, sei forme di oggi pensate per cotture di ieri, con colori che solo la terracotta è in grado di trasferire in cucina. Un moderno set con cui riappropriarsi del piacere di cucinare secondo la tradizione mediterranea e le moderne teorie salutistiche: le pentole in terracotta favoriscono infatti una distribuzione graduale del calore che arricchisce il sapore delle pietanze con l'uso di poco sale e olio. **www.sambonet.com**

SPECIALE EXCELSIOR

Per celebrare Gabriele d'Annunzio, di cui nel 2013 si festeggiano i 150 anni dalla nascita, la famiglia Luxardo ha realizzato Riserva Speciale Excelsior, 2 mila bottiglie numerate e contenute in un astuccio ad ante frontali apribili. Per creare un blend unico ed irripetibile, Luxardo ha utilizzato una parte di Sangue Morlacco invecchiato per oltre 40 anni, miscelato col vigore e la forza del liquore più giovane. Rosso cupo con riflessi violacei e di sapore intenso, caldo e avvolgente, Riserva Speciale Excelsior è un liquore di marasca unico nel panorama mondiale dei cherry brandy.
www.luxardo.it

LA DOLCE ESTATE DI CAMEO

Fresche e Cremose di Cameo, un nuovo concetto di torte estive: una crema soffice, fresca e gustosa, sopra un croccante fondo biscottato. L'ideale per godersi il piacere di una buona torta anche in estate, facile e veloce da preparare in pochi minuti, senza bisogno del forno. **www.cameo.it**

EVENTI SPECIALI

La Cucina Italiana (Usa) in Borsa!

"È stato un evento fantastico ed emozionante; gli ospiti e i vip, tutti sorridenti, hanno degustato i vini delle cantine Bertani e i cocktail proposti da Solerno, assaggiato Chianti accompagnati da prosciutto di Parma appena affettato, formaggi, olio di oliva e pasta (Del Verde), con allestimenti di Alessi: un vero assaggio di Italia, coronato dai piatti preparati da Mark Ladner, del ristorante Del Posto, chef d'onore de La Cucina Italiana Magazine per l'occasione". Così Jacqueline Fusco (responsabile vendite, marketing & social media USA) racconta la serata che si è svolta il 18 aprile presso la Borsa di New York, a favore della Newmark Schools che si occupa della formazione di bimbi con problemi di autismo nel New Jersey: La Cucina Italiana Magazine è stata l'orgogliosa media partner dell'iniziativa, che ha visto la partecipazione di 600 ospiti e 200 vip.

LE NOSTRE RICETTE IN EUROPA: GERMANIA (1)

La Cucina Italiana parla anche il tedesco, per i lettori di Germania, Austria, Svizzera Tedesca e Lussemburgo. La nostra rivista, infatti, ha stretto accordi con l'editore Alexander Lacher di Piranha Media, che ha sede a Monaco di Baviera: la nostra "cugina" tedesca è un bimestrale, diretto da Jürgen Friedel; nella rivista (qui sotto la copertina dell'ultimo numero uscito) si trovano le ricette create dagli chef nella nostra cucina e fotografate nella nostra sala posa, tradotte e adattate alle esigenze dei nostri lettori più... nordici. www.lcitaliana.de

LA SIGNORA OLGA IS BACK, E SI LANCIA NELLA RETE

Con il numero di maggio la nostra saggia signora Olga è tornata a elargire i suoi consigli. Non solo: dopo la sua ...vacanza, ha deciso di andare anche in rete! E sulla nostra pagina Facebook proverà a rispondere alle domande dei lettori. Ecco come l'hanno accolta i nostri fan.

Samanta Olga's power
Laura Che bello!
Cristina Evviva la signora Olga!
Gianna La signora Olga dice che...
Vivident Welcome back signora Olga ♥
@Ayresis Grazie signora Olga! Mi eri tanto mancata!
@CanditoGiuseppe Bene. Grazie Olga

APPUNTAMENTI

Degustazioni e chef al Vinòforum

Sconto per chi si presenta all'ingresso con il coupon scaricabile dal nostro sito.

Si svolge a Roma dal 7 al 22 giugno, negli spazi allestiti sul Lungotevere Maresciallo Diaz (Farnesina) la X edizione di Vinòforum, kermesse dedicata principalmente al vino, ma anche a eccellenze gastronomiche, enoteche, chef. La Cucina Italiana sostiene la manifestazione (ci saranno copie in distribuzione) e i nostri lettori potranno usufruire di uno sconto del 20% sul biglietto di ingresso, presentando il coupon scaricabile on line.
www.vinoforum.it www.lacucinaitaliana.it

foto OddProduzioni

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Anna Prandoni - direttorelci@lacucinaitaliana.it [@Panna975]
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia
(caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi
(consulenza gastronomica) [@Wollysay], Alessandro Procopio,
Fabio Zago [@fabiozagochef]
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Styling
Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche)
Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Michele Bella, Luigi Caricato [@LuigiCaricato], Giorgio Donegani [@giodoneg], Fabrizia Fedele, Andrea Forlani [@andrea_forlani], Chiara Giovoni, Karin Kellner/2DM, Lairta, Nicola Lecca [@NicolaLecca], Luca Malavasi, Cristina Mercaldo, Davide Oldani [@davideoldanido], Lorenzo Orlandi, Simona Parini [@simonaparini], Carlo Spinelli [@carlo_spinelli], Studio Diwa (revisione testi), Maria Tatsos [@mariatatsos], Martina Uderzo, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Silvia Aresca, Michele Bella, Contrasto, Dean Dubokovic, Sonia Fedrizzi, Mauro Fermariello, Andrea Forlani [@andrea_forlani], Giandomenico Frassi, [@gdfrassi], Getty Images, Christina Haeusler, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Francesca Moscheni, Livia Mucchi, ODD Produzioni, PEPE fotografia, Photomovie, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Alvise Silenzi, Superstock, Michele Tabozzi, Monica Vinella

Corporate Publisher Roberta Carenzi
Brand Director Anna Prandoni
Consulenza editoriale Paola Ricas
Product Manager Giovanna Resta Pallavicino

N. 6 - Giugno 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
Ricetta di Alessandro Procopio

La Cucina Italiana

P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 2665555
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano. Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it

Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna, tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
www.100fa.it

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Blanc MariClò
www.blancmariclo.com

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

Braun
www.braunhousehold.com

Ceramiche Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

CHS Group
www.chsonline.it

Coincasa
www.coincasa.it

Coltellerie Berti
tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

Croff
www.upim.it

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fioriraungiardino.it

Gefu
distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovannibotter.com

Grigolite
www.grigolite.it

Ikea
www.ikea.com

Jct by Coin
www.coincasa.it

L'Abitare
distr. Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

laFabb®icadelLino
Tel. 059686818
www.lafabbricadellino.com

Lisa Corti
Tel. 0229405589
www.lisacorti.com

Maisons du Monde
www.maisonsdumonde.com

Maxwell & Williams
distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Mepra
Tel. 0308921441
www.mepra.it

Moneta
distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Officine via Neera
Tel. 0284895585

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Sia Home Fashion
www.sia-homefashion.com

Tagina Ceramiche d'Arte
www.tagina.it

Tescoma
www.tescoma.com

Villeroy & Boch
www.villeroy-boch.com

Zara Home
www.zarahome.com

ERRATA CORRIGE
Il contatto telefonico dell'azienda vinicola Casavyc di Scansano, segnalata sul numero di aprile a pag. 127, è 3356880673.

Carolina Crescentini, un foie gras prima degli esami

A CURA DI LAURA FORTI

L'attrice Carolina Crescentini. Ha prestato la sua voce per l'audiolibro di *Kitchen* di Banana Yoshimoto. Tiene una rubrica cinematografica su *Rolling Stone*.

Conquista l'attenzione del pubblico con il film *Notte prima degli esami*, con il quale debutta sul grande schermo, accanto a Vaporidis. Nonostante la sua giovane età, ha ricevuto una candidatura al David di Donatello come migliore attrice non protagonista per il film *Parlami d'amore* di Muccino e ha vinto il premio Giuseppe de Santis come migliore attrice emergente dell'anno nel 2011.

Da figlia di boss (in *Carabinieri*) a mina vagante (nell'omonimo film di Ozpetek), a giovane ribelle (finta, in *Una famiglia perfetta*, 2012) è uno dei volti del nostro cinema italiano, anche se ama cibo francese e giapponese...

Nome:
Carolina.
Cognome:
Crescentini.
Professione:
Attrice.
Il tuo motto:
Una vita senza ironia è un problema.
Il tuo motto in cucina:
Ce n'è per tutti.
Se fossi un piatto, saresti:
Un brasato al Barolo.
Il tuo piatto preferito:
Foie gras.
Il piatto che detesti:
La trippa.
La tua bevanda preferita:
Il vino di qualità.
Il tuo chef preferito:
Non ne ho la più pallida idea!
Il tuo ristorante preferito:
Antica Pesa a Roma (www.anticapesa.it).
La cucina etnica che ti piace di più:
Giapponese.
Il tuo libro di cucina preferito:
Il cucchiaio verde (la bibbia della cucina vegetariana, ed. Giunti, *ndr*).
Il tuo programma televisivo gastronomico preferito:
Non ne guardo.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina:
Il wok.
Il tuo più grande fiasco ai fornelli:
I cupcakes.
Il tuo successo ai fornelli:
Frittelle di ceci con pesto, rucola, pomodorini e basilico.
Il tuo approccio alla ricetta, fedele o anarchico?
Anarchico.
Da quando conosci *La Cucina Italiana*?
Da sempre.
Che cosa ti piace di *La Cucina Italiana*?
Mi dà ottimi consigli.
Cerchi una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet?
Libri di ricette e web.
Un saluto per la Redazione?
Venite a cena da me? (Ovviamente sì! Ci andremo presto, *ndr*).

Volete rispondere anche voi al nostro questionario? Inviateci le risposte a cucina@lacucinaitaliana.it Le più intriganti saranno pubblicate su www.lacucinaitaliana.it

foto Contrasto